

Jordi Bes Lozano i Lucía Herrero

# Tothom a taula!

RETRATS DE L'ECOSISTEMA ALIMENTARI SOSTENIBLE  
D'UNA BARCELONA EN TRANSFORMACIÓ





## Jordi Bes Lozano

Soc periodista per vocació. Em mou la curiositat per entendre el món que ens envolta. Vaig néixer a Girona el 1985 i estic establert a Barcelona. Escric articles sobre la ciutat on visc, el vi i la gastronomia en diversos mitjans de comunicació, com els diaris *Ara* i *Cupatges* i les revistes *Cuina*, *Arrels*, *La Conca 5.1* i *Papers de Vi*.

## Lucía Herrero

Soc artista multidisciplinària i observadora del món i dels seus habitants a través de la fotografia. La meua amiga, la càmera, em porta a conèixer llocs i situacions alienes a la meua vida i a compartir-les amb el públic. El reportatge em sembla un gènere fascinant. En projectes personals, he desenvolupat un estil que anomeno *antropologia fantàstica*.

# Tothom a taula!

RETRATS DE L'ECOSISTEMA ALIMENTARI SOSTENIBLE  
D'UNA BARCELONA EN TRANSFORMACIÓ

**Edita:**

Ajuntament de Barcelona

**Consell d'Edicions i Publicacions  
de l'Ajuntament de Barcelona:**

Jordi Martí Grau, Marc Andreu Acebal,  
Águeda Bañón Pérez, Marta Clari Padrós,  
Núria Costa Galobart, Sonia Frias Rollon,  
Pau González Val, Laura Pérez Castaño,  
Jordi Rabassa Massons, Joan Ramon  
Riera Alemany, Pilar Roca Viola, Edgar  
Rovira Sebastià i Anna Giralt Brunet.

**Directora de Comunicació:**

Águeda Bañón Pérez

**Directora de Serveis Editorials:**

Núria Costa Galobart

**Edició:**

Oriol Guiu

**Producció:**

Maribel Baños

**Distribució:**

M. Àngels Alonso

**Direcció de Serveis Editorials:**

Passeig de la Zona Franca, 66  
08038 Barcelona  
tel. 93 402 31 31  
barcelona.cat/barcelonallibres

**Promotor:**

Álvaro Porro, comissionat d'Economia  
Social, Desenvolupament Local i Política  
Alimentària de l'Ajuntament de Barcelona  
i director de la Capitalitat Mundial de  
l'Alimentació Sostenible Barcelona 2021

**Direcció de continguts i coordinació:**

Amaranta Herrero i Montse Peiron

**Textos:**

Jordi Bes Lozano

**Fotografies:**

Lucía Herrero

**Realització editorial:**

**som**❖  
la cultura de tots  
www.som.cat

**Editor:**

Toni Quero

**Control de l'edició:**

Sílvia Günther

**Revisió de textos:**

aSz i Francesc X. Navarro

**Disseny:**

Natalia Mazzarella

Barcelona, 2021

© de l'edició: Ajuntament de Barcelona

© dels textos: Jordi Bes Lozano

© de les imatges: Lucía Herrero

Imatge de la coberta: Lucía Herrero

ISBN: 978-84-9156-354-9



Reconeixement - NoComercial -  
SenseObraDerivada CC BY-NC-ND

# Tothom a taula!

RETRATS DE L'ECOSISTEMA ALIMENTARI SOSTENIBLE  
D'UNA BARCELONA EN TRANSFORMACIÓ

# Sumari

## Presentació

**6 / Retrats d'una Barcelona en marxa cap a l'alimentació sostenible**

## Capítol / 1

**10 / Garantir el dret universal a l'alimentació sostenible i saludable**

**12 / Montse i Merche Rodríguez. Menjador Solidari Gregal /** *Deixar-ho tot perquè ningú es quedi sense un plat a taula*

**20 / Mariona Ortiz i Laia Carulla. Pont Alimentari /** *Llençar menjar no hauria de ser una opció*

**26 / Jo menjo com tu, jo compro com tu**  
*Georgina Colomé i Mercè Darnell*

## Capítol / 2

**28 / Facilitar l'accés als aliments sostenibles**

**30 / Alejandro Guzmán. Ecocentral /**  
*Els garants del menjar ecològic a l'escola*  
**38 / Núria Cantí. Hortec /** *Mirar per tothom: des del pagès al consumidor*

**46 / Àngels Fisas. Verdures i Fruits Molins /**  
*Pagesos ecològics amb parada a mercat*

**54 / Comerç Verd als mercats: on millor?**  
*Francesc Leyva*

**56 / Isabel Coderch. Te lo sirvo verde /**  
*Com esdevenir un restaurant més sostenible*

## Capítol / 3

**62 / Adoptar dietes saludables**

**64 / Laura Fernández Sau i Damià Bordes Homs. Escola dels Encants /** *L'alimentació saludable s'obre pas a l'escola*

**72 / Carlos A. González Svatetz. Epidemiòleg /** *Per la salut i pel planeta, menys carn i ultraprocessats a taula*

**78 / Menjar sa, i prou, no és possible**  
*Toni Massanés Sánchez*

## Capítol / 4

**80 / Menjar menys carn, i més bona; per nosaltres i pel planeta**

**82 / Daniele Rossi. Rasoterra /** *Cuina de producte amb identitat*

**90 / Emma Viñas. Turó de les Nou Cabres /**  
*Ramaderia que s'acobla a la natura*

## Capítol / 5

**98 / Promoure relacions justes a la cadena alimentària**

**100 / Martín Habiague i Andrea Hernández. Cuinant Oportunitats /** *Fogons que es rebel·len contra l'exclusió social*

**108 / Dolors Llonch. Can Calopa de Dalt /** *Vi de Barcelona amb ànima social*

## Capítol / 6

**116 / Cultivar diversitat al camp, a taula i als barris**

**118 / Olivier Chantry. Cal Notari /** *Assajar l'agricultura del futur amb els gustos d'abans*

**126 / Anna Bozzano. El Peix al Plat /** *Barcelona també és un port pesquer*

**134 / Lourdes Ponce (Pitusa). Festival de Sopes del Món /** *Les sopes que apleguen la diversitat*

## Capítol / 7

**142 / Reduir el malbaratament alimentari i els envasos**

**144 / Mireia Barba. Fundació Espigoladors /**  
*Al rescat de les hortalisses menystingudes*

**152 / L'escola és l'inici de tots els camins**  
*Lluís Sala*

**154 / Esteve Domènech. Linverd /**  
*El supermercat que passa dels plàstics*

## Capítol / 8

**160 / Crear entorns alimentaris sostenibles i empoderadors**

**162 / Marina Monsonís. Cuina situada /**  
*La cuina no es pot deslligar de l'entorn*  
**170 / Ester Comas Argemí i Ferran Garcia Moreno. Justícia Alimentària /** *Recuperar el control ciutadà sobre l'alimentació*  
**176 / Agroecologia i alimentació sostenible**  
*Guillem Tèndero*

## Capítol / 9

**178 / Transformar el sistema alimentari amb totes i per a totes**

**180 / Trini, Cecília, Constantina i Pilar. Horts Comunitaris de Can Masdeu /** *Horts comunitaris que són escola de vida*

**188 / Isabel Celma i Anna Samsó. Cydonia /** *L'autogestió va obrir camí cap al consum agroecològic*

**196 / Separar la brossa orgànica és primordial**  
*Elena Diez*

**198 / Chiara Bombardi. Mercat de la Terra /**  
*Un mercat per apuntalar el consum agroecològic*



# Retrats d'una Barcelona en marxa cap a l'alimentació sostenible

Al llibre que tens a les mans, una trentena de persones, barcelonines la gran majoria, ens expliquen les seves vivències amb les iniciatives que tiren endavant. Són propostes de naturaleses molt diverses i que ens posen més a prop, d'una manera o altra, un sistema alimentari sostenible. La narració rigorosa i sensible del periodista Jordi Bes Lozano retrata les motivacions dels i de les protagonistes, els valors transformadors que troben en les seves històries, els esforços que els dediquen i les satisfaccions que els proporcionen a nivell personal. Les fotografies insòlites de l'artista Lucía Herrero retraten l'essència de les iniciatives i les emocions d'aquestes persones, a qui agraïm molt sincerament l'esforç desinteressat per fer possible el llibre.

Les històries que coneixerem són un botó de mostra de la multiplicitat de projectes que avancen en la mateixa direcció. La majoria estan avalades per molts anys de trajectòria, i les que tot just comencen a caminar han estat ben vingudes i celebrades amb entusiasme des del primer moment. I és que la urgència per transformar de soca-rel el sistema alimentari global ja està traspuntant cap a capes àmplies de la societat.

La coneguda relació entre alimentació i salut es quantifica en el fet que, a escala mundial, una de cada cinc morts és per una alimentació inadequada, segons una anàlisi del prestigiós estudi Global Burden of Disease de l'any 2013. L'última edició, del 2019, confirma amb xifres reals que una mala alimentació és un dels factors de risc per a la salut que està prenent més importància.

Potser encara no està estesa la consciència sobre el paper clarament principal que té el sistema alimentari en l'emergència climàtica; segons el Grup Intergovernamental sobre el

Canvi Climàtic, genera entre un 21% i un 37% del total d'emissions amb efecte d'hivernacle. Sí que som més conscients dels danys reals i greus que l'agricultura, la ramaderia i la pesca intensives ocasionen en els ecosistemes i en tota la complexitat de la natura que ens proporciona el menjar; i de la qual formem part. El sistema de producció agroindustrial globalitzat, depredador, intensiu en químics sintètics tòxics i addicte a les energies fòssils està posant en joc la vida al planeta, i té els dies comptats.

Les gravíssimes injustícies socials, locals i globals, que duu associades aquest model alimentari corporatiu –i en general tota l'economia global– són segurament la vessant de la problemàtica que tenim més present; entre altres coses, perquè són moltes les persones que les han patit en primera persona, i des de fa temps.

La pandèmia de la COVID-19 ha posat de manifest la necessitat de forjar un sistema alimentari més resilient, que atenuï els impactes dels riscos globals. I també ha despertat un desig generalitzat de més connexió amb la natura i de fer valer el que és *realment* important: la salut, el dia a dia, l'ajuda mútua, les cures i l'afecte.

## **Una ona de fons que avança inexorablement**

Aquestes històries, doncs, són part de l'ona de fons que ja està desplaçant el sistema alimentari cap a un de sostenible, en tots els sentits de la paraula. És un desplaçament lent, iniciat fa molts anys, i d'alguna manera discret; però també persistent, perceptible i imparable.

També formen part d'aquesta ona de fons les dues-centes ciutats de tot el món signatàries del Pacte de Política Alimentària de Milà, que

des del 2015 aplega localitats compromeses a introduir polítiques per desenvolupar sistemes alimentaris sostenibles, inclusivament, resilient, segur i diversificats. I és que a les ciutats hi viu un 55% de la població mundial, que consumeix un 70% de l'oferta global d'aliments, produïts fora de les urbs; són, doncs, les principals receptores del sistema alimentari, i es reconeixen com a subjecte implicat i amb molt potencial per transformar-lo i crear economies i societats més ecològiques, pròsperes i igualitàries.

Barcelona està entre les ciutats que van promoure el Pacte, i aquest any 2021 ha estat designada Capital Mundial de l'Alimentació Sostenible. Això no significa que es consideri a si mateixa una ciutat "alimentàriament sostenible", però sí que té la voluntat d'avançar amb pas ferm per acostar-s'hi. La fita d'aquest any obre un camí per tal que Barcelona i altres municipis metropolitans incorporin polítiques alimentàries al seu ventall de polítiques socials i ambientals, i per visibilitzar i donar suport als agents que estan en marxa cap a la transformació alimentària, ja sigui des de fa temps o animats ara per aquest context. Sota la direcció del Comissionat d'Economia Social, Desenvolupament Local i Política Alimentària de l'Ajuntament i del Pla Estratègic Metropolità de Barcelona, s'han desplegat projectes i polítiques alimentàries, s'han posat a disposició de la ciutadania i dels moviments multitud de recursos per a l'alimentació sostenible,

s'ha desplegat una agenda amb centenars d'actes al llarg de l'any que promouen el canvi cultural i el debat social, i s'ha elaborat un diagnòstic sobre com s'alimenta Barcelona com a primer pas per desenvolupar una estratègia alimentària amb horitzó 2030, amb la participació de diferents agents alimentaris de la ciutat. L'acte central en l'àmbit institucional és el 7è Fòrum Global del Pacte de Milà, a l'octubre.

### **Bona per a les persones, els territoris i el planeta**

També en el marc de la Capitalitat s'ha elaborat *L'alimentació sostenible. Manual per a ciutats*, una guia per facilitar el trànsit cap a l'alimentació sostenible, entesa com la que és bona per a les persones, per als territoris i per al planeta.

Per a les persones, perquè ha d'assegurar els recursos necessaris per produir, consumir i gaudir aliments segurs, saludables i gustosos, que permetin tenir una vida plena a tothom, incloent-hi, per descomptat, les persones que necessiten més recursos o acompanyament.

És bona per als territoris si promou economies locals diversificades i pròsperes, que garanteixin el benestar de les persones treballadores i distribueixin beneficis de manera equitativa; si fa valer les dietes i els coneixements gastronòmics tradicionals; si celebra la diversitat de cultures que conviuen al territori; si genera relacions positives entre el medi urbà i el medi rural, i entre el Sud i el Nord globals.

Bona per al planeta vol dir que produeix, transforma, ven, compra i elimina els aliments conservant la possibilitat de regeneració dels ecosistemes i de la biosfera, i sense malbaratar res. I vol dir que contribueix a frenar la crisi climàtica i ens ajuda a adaptar-nos-hi, que assegura el benestar dels animals i que fomenta la biodiversitat.

El *Manual per a ciutats* desglossa nou dimensions de canvi, que abasten la transversalitat de la transformació necessària. Són les nou dimensions que estructuraran els capítols d'aquest llibre. Entre les històries que hi apareixen hi trobem tant petites o mitjanes empreses que treballen en les diferents branques del sector alimentari, com iniciatives de la societat civil, així com experiències educatives i veus des del món de la ciència. A diversos capítols, també hi trobem aportacions d'experts que sumen reflexions a les vivències en primera persona.

Històries tan silenciosament i poderosament transformadores com uns horts periurbans, o al barri o a l'escola; menjadors comunitaris autogestionats perquè tothom exerceixi el dret a l'alimentació; formació per a la inserció sociolaboral en el sector alimentari; pasturar cabres a tocar de la gran ciutat; o compartir sopes multiculturals al carrer.

Et convidem, lector o lectora, a ajuntar-te o a seguir en aquest camí cap a un futur que els i les protagonistes d'aquest llibre, i tantes altres persones, col·lectius i institucions d'arreu del món,

## **Els retrats d'aquest llibre són una mostra de la multiplicitat de projectes que ja estan fent realitat l'alimentació sostenible**

ja estan fent present. Et convidem a transitar-lo amb la pràctica quotidiana, ja sigui individualment en l'àmbit domèstic; de manera col·lectiva, en l'entorn veïnal, social, laboral o des de l'activisme; o des de les polítiques públiques qui tingui responsabilitats a les institucions. T'hi convidem, us hi convidem, perquè, si un sistema alimentari és bo per a les persones, per als territoris i per al planeta, és també perquè es fonamenta sobre la participació, la inclusió i l'ajuda mútua; perquè avança de bracet amb la construcció d'un teixit social fort que ens duu, també, a la regeneració social i democràtica.

Tothom a taula!

**Álvaro Porro, Amaranta Herrero  
i Montse Peiron**

## **La urgència per transformar de soca-rel el sistema alimentari global ja ha traspuat fins a capes àmplies de la societat**

# Garantir el dret universal a l'alimentació sostenible i saludable

Totes les persones tenen el dret d'alimentar-se amb dignitat, però no totes el tenen garantit. A Barcelona, un 22% de les famílies de classes socials vulnerables retallen en alguna mesura el pressupost destinat al menjar, ja sigui en quantitat —per exemple, saltant-se àpats— o en qualitat —per exemple, prioritzant aliments ultraprocessats davant dels frescos, perquè són més barats.

Això té una traducció clara sobre la salut: a Catalunya i entre les classes desafavorides, un 14% dels menors té obesitat; entre les classes benestants, un 4%.

Instruments per combatre aquestes desigualtats poden ser la renda bàsica o la targeta moneder, que potencien l'autonomia personal. També ho fan iniciatives socials com ara els menjadors comunitaris, que, si són gestionats pels col·lectius vulnerables, en fomenten les capacitats d'autoorganització i de suport mutu. Recursos com donacions o bancs d'aliments poden ser idonis en casos d'emergència.

L'alimentació que cal garantir ha de ser saludable, sostenible i de qualitat. Mitjançant els menjadors escolars es poden educar en aquest sentit els infants de totes les classes socioeconòmiques.

# Montse i Merche Rodríguez */ Menjador Solidari Gregal*

## **Deixar-ho tot perquè ningú es quedi sense un plat a taula**

*Les crisis econòmiques dels darrers anys han repercutit en un increment de famílies en situació de vulnerabilitat. Les germanes Montse i Merche Rodríguez van decidir que calia fer-hi alguna cosa i des del 2013 cuinen i reparteixen menjar al barri del Besòs i el Maresme de Barcelona, on tracten de millorar la vida del veïnat en diversos vessants.*







La inèrcia de la vida diària no ajuda a prestar atenció a tot el que passa al nostre voltant. Ara bé, les germanes Montse i Merche Rodríguez es van agafar un any sabàtic, van començar a contemplar el seu barri del Besòs i el Maresme de Barcelona, i es van adonar que la crisi econòmica s'hi feia notar de valent. Hi havia qui rebuscava trossos d'entrepà entre les papereres per cruspir-se'ls i molts infants no tenien coberta una alimentació suficient a casa, ni tampoc tenien accés a una beca menjador. Les germanes van percebre que "hi havia pobresa per tot arreu", i van considerar que calia actuar per revertir-ho i allhora evidenciar què passava.

La Merche, que fins llavors havia tingut una botiga de cuinats casolans, i la Montse, que conduïa ambulàncies, van fer un gir en la seva vida i el 10 de gener de 2013 van començar a repartir menjar; així va néixer el Menjador Solidari Gregal. El primer dia hi van acudir una cinquantena de persones i la demanda va anar en augment fins a pics de 500. Les germanes s'hi havien posat per un any, però ja en fa vuit que procuren millorar la vida del veïnat en tot el que poden.

El Gregal ha canviat diversos cops d'ubicació (el local és al número 76 de la Rambla de Prim i s'acaba de rehabilitar), però la filosofia segueix intacta. "Ningú se'n va sense menjar, i ens és igual d'on vinguis", garanteix la Merche. Les germanes confien que, si s'acudeix al Gregal, és perquè realment es té gana. Obren de dilluns a divendres i sempre ofereixen el menjar fet. Amb la COVID-19 l'han hagut d'oferir tot per emportar-se'l a casa, i han optat per fer-ho amb carmanyoles reutilitzables. Els divendres la ració és més gran perquè també n'hi hagi per al cap de setmana, i també reparteixen pa, fruita, productes per a infants i d'higiene íntima.

## **El menjar no és l'únic que ofereixen**

Al Gregal proporcionen un suport que va més enllà de l'alimentari. Han tingut servei de dutxa, metge i advocat, han portat currículums a empreses i han procurat ajudar en tot el que han pogut els menors que han migrat sols. Amb els voluntaris van recollir diners per pagar un cicle formatiu de mecànica a un, i van trobar una escola per a un altre que era sordmut. A més, van proporcionar unes ulleres a un infant que gairebé no s'hi veia i que a casa seva no se les podien permetre. "No saps com plorava perquè s'hi veia amb l'ull que té millor", relata la Merche.

## **Una cooperativa declarada anarquista**

Les germanes Rodríguez expliquen que van iniciar-se sent "les espioladores del segle XXI", anant a buscar aliments als establiments del barri. Amb el temps han comptat amb l'ajuda del Banc d'Aliments i del Rotary Club, i des de mitjan d'any formen part del projecte Alimenta, que promou el treball en xarxa per al reaprofitament alimentari amb finalitat social. I al Gregal valoren igualment els productes que el veïnat els porta espontàniament. "Cuinem amb el que tenim", detalla la Merche, si bé procuren que en els àpats sempre hi hagi verdura fresca i rebutgen els processats. El sentiment de classe és molt present en el discurs de les dues germanes, que insisteixen que no fan caritat. "Continuem a la classe obrera i hem de mantenir la lluita per les igualtats", defensa la Montse.

**Les germanes Rodríguez confien que qui recorre al Gregal és perquè té gana: "Ningú se'n va sense menjar, i ens és igual d'on vinguis"**









D'aquí ve que estiguin organitzades en cooperativa, on les set persones que hi treballen guanyen el mateix sou, sufragat amb les aportacions municipals i de particulars. També tenen l'ajuda de voluntariat, si bé no els agrada gaire la idea perquè no volen que faci de substitut de mà d'obra. La cooperativa és anarquista per principis i reivindica valors com el feminisme i l'antifeixisme, en contraposició al fantasma de l'extrema dreta que ha sovintejat al barri. A les germanes també els preocupa que el projecte acabi engolit pels interessos especulatius, per la seva proximitat amb el Fòrum i l'avinguda Diagonal; però no s'arronsen davant de les dificultats.

En el primer any de COVID-19 han atès més de 1.400 persones diferents, i han estat més de 6.000 des del 2013. Al principi la majoria vivien al carrer; ara s'han multiplicat les que tenen sostre, però in-

gressos insuficients. Moltes famílies tenen feines sense contracte o en sectors que s'han vist greument afectats per la paràlisi econòmica de la pandèmia, com hotels o restaurants. És el cas del Jorge, un cambrer amb trenta-nou anys d'experiència a la Barceloneta. "Si no hi ha turisme, no hi ha feina", ressalta. Des del principi de la pandèmia que està a l'atur i, mentre no es reactiva l'activitat turística, ha hagut de recórrer al Gregal perquè els diners no li arriben per a tot: la prestació d'atur que percep és de 680 euros i només d'hipoteca ja en paga 600.

#### **Escotar per a una bona acollida**

Mai se sap on es pot acabar, si necessitant ajuda o donant-la, però ningú no està exempt d'haver de demanar un cop de mà. La Helen és una voluntària originària d'Ucraïna que fa vint-i-dos anys que és

**Segons les que el van fundar, el Gregal és essencial, perquè hi ha qui mai no tindrà una altra manera de garantir-se l'alimentació**



a Barcelona, i que ha acabat sent alhora beneficiària del menjador perquè ha hagut de tancar els seus negocis. Explica que "comprends tothom" mitjançant el voluntariat, perquè és té un contacte directe amb les preocupacions i dificultats. L'escolta forma part de l'acollida. "No és fàcil, però és molt important", recalca la Montse.

Hi ha qui se'n surt, troba feina i no torna més al Gregal, però no tothom se'n pot deslligar. "Sempre hi haurà d'haver menjadors solidaris, perquè hi ha qui no tindrà mai una altra forma de vida", reflexiona la Merche. Considera que seria d'ajuda la creació d'una veritable renda bàsica universal, però tem que no es tirarà endavant, i per això opina que el Gregal és essencial i cada cop ho serà més. "Els temps que venen no són gaire bons", avisa la Merche, que fa una crida a coordinar-se a barris com el seu: "O fem alguna cosa entre nosaltres, o les classes obreres patirem molt".

#### **Noves cooperatives en benefici del barri**

Les germanes Rodríguez consideren que les cooperatives "són el futur de tot obrer". Planegen crear-ne una de nova que estigui preparada per fer-se càrrec de la cuina dels menjadors escolars del barri, ara sovint en mans d'una empresa de fora de Barcelona, i una altra per portar àpats a domicili en bicicleta a un preu ajustat. Seria una manera d'atendre al mateix temps l'alimentació del barri en un sentit ampli, combatre la manca de feina i tenir cura del veïnat, ja que s'intensificarien els vincles socials, com ara amb la gent gran que viu sola.

# Mariona Ortiz i Laia Carulla */ Pont Alimentari*

## **Llençar menjar no hauria de ser una opció**

*Els anhels per garantir l'alimentació de tothom i construir un món més respectuós amb el medi van motivar el naixement del projecte Pont Alimentari. Salva aliments que estan en condicions òptimes per ser consumits malgrat que ja no es poden vendre i els destina a qui més els necessita.*





Hi ha realitats flagrants que tard o d'hora obliguen a actuar. “Com pot ser que a Barcelona hi hagi famílies que no mengen prou, o que s'alimenten amb menjar porqueria, si l'alimentació és un dret tan universal com l'habitatge o l'educació?”, es pregunta la Mariona Ortiz, de la Fundació Banc de Recursos, conscient de la sobreproducció alimentària que existeix al món. Això enllaça amb un altre fenomen que també enutja la Laia Carulla, directora adjunta de projectes de la fundació Rezero: “Com pot ser que estiguem produint tant de menjar i llençant-ne tant?”.

El 2014, totes dues entitats van crear el projecte Pont Alimentari per posar remei a dues vergonyes que no deixen indiferent: el menjar que llencem a les escombraries i la pobresa alimentària a casa nostra. En aquell moment, i malgrat que la crisi econòmica iniciada pocs anys abans encara cuejava, la necessitat de garantir l'alimentació per a tothom convivia amb les reticències a salvar productes que, tot i que ja no es poden vendre, continuen estant en condicions òptimes per ser consumits. Les dues entitats van saber trobar la manera de posar fi a aquestes dinàmiques i l'aprofitament alimentari s'ha estès com una taca d'oli.

Pont Alimentari fa de mitjancer entre donants (supermercats, botigues d'alimentació, càterings puntuals i equipaments on es cuina per a molta gent, com escoles i hospitals, incloent-n'hi de grans com el de Can Ruti de Badalona) i receptors, que són les entitats socials que s'ocupen de donar un ús als aliments rescatats del malbaratament. Els poden donar a famílies vulnerables

o utilitzar-los directament, per exemple a pisos d'acollida. Per fer-ho viable ha estat clau establir una relació de confiança. S'ha aconseguit amb un protocol treballat amb l'Agència Catalana de Seguretat Alimentària que garanteix condicions higienicosanitàries correctes a tota la cadena. A més, cada participant signa un conveni pel qual es compromet a mantenir el menjar en bones condicions mentre estigui a les seves mans.

A diferència d'altres iniciatives de repartiment d'aliments, en el cas de Pont Alimentari les famílies beneficiàries no cal que hagin estat derivades a les entitats receptores des de serveis socials –i hi ha persones en situació molt límit que no poden o no volen passar per serveis socials, perquè no els ofereixen solucions. Això els facilita arribar a més gent, atesa per organitzacions com ara xarxes de suport mutu o Sud Integració, per exemple, una entitat que treballa amb persones que viuen al carrer i famílies en situació extremadament precària. Algunes entitats receptores organitzen la recollida dels aliments aprofitats per part de les persones beneficiàries mateixes. És el cas d'Egueiro, que està centrada en el tractament de drogodependències. Els usuaris dels seus pisos a Barcelona, on culminen el procés terapèutic, poden arribar a fer quaranta quilòmetres al dia en bicicleta per visitar establiments on recullen menjar que d'altra manera aniria a la brossa, com el Bonpreu del Mercat de la Llibertat.

### **Els aliments que s'aprofiten**

Pont Alimentari coordina l'aprofitament tant de menjar ja cuinat com d'aliments frescos o secs.

**“Com pot ser que a Barcelona hi hagi famílies que no mengen prou i ahora que estiguem llençant tant de menjar?”**



### **“Els pobres no s'han de menjar el malbaratament”**

A Ortiz sempre l'ha mogut un profund sentit de la justícia social. Veu lògic que les persones amb recursos insuficients siguin les que treuen profit dels aliments que es tenia intenció de llençar, però considera que aquest no ha de ser el camí per combatre la pobresa. “És escandalós que, si hi ha gent que no té garantida l'alimentació, es llencin aliments, perquè és una necessitat bàsica, però els pobres no s'han de menjar el malbaratament”, defensa. Una cosa és abordar el malbaratament, i l'altra, la pobresa, que caldria atendre sempre amb dignitat i fugint de l'estigmatització, reflexiona. Cal erradicar totes dues problemàtiques per separat.



El 2020 hi van participar 130 donants i 61 entitats receptores, i es van aprofitar 456.875 quilos d'aliments i 8.986 racions de menjar cuinat; set i cinc vegades més que quatre anys enrere, respectivament. El 80% de tota aquesta activitat està centrada a Barcelona i l'àrea metropolitana.

Avui dia a molts supermercats s'hi poden trobar aliments a punt de caducar amb el preu rebaixat. Ara bé, això no sempre ha estat així. Segons l'Agència de Residus de Catalunya, cada català malbarata uns 35 quilos de menjar l'any. Aquesta dada no s'actualitza des de fa una dècada, però dona una idea del punt de partida. “Hi va

haver un moment dins de la prevenció de residus que el malbaratament no es considerava”, recorda Carulla, i això malgrat que es pot abordar tant prevenint-lo com donant sortida a aliments que abans acabaven a la brossa. Per a Mariona Ortiz, llençar-los no hauria de ser una opció perquè “es necessita una aigua, un sòl i uns recursos per produir-los”, i s'acaben llençant només “per qüestions comercials i estètiques”: un petit trencament d'un paquet de macarrons o un mal etiquetatge d'un pernil ja pot donar peu a retirar el producte de la venda, però continua estant en condicions òptimes de consum.

**Les entitats receptores poden donar els aliments a llars vulnerables o utilitzar-los directament, per exemple a pisos d'acollida**



El protocol de seguretat alimentària fa difícil reaprofitar alguns productes, com ara les carns que han estat en un taulell o el peix, mentre que en d'altres és molt més fàcil, com tot el que està envasat, on s'inclouen els ultraprocessats. “Tenim el repte de canalitzar sobretot productes saludables” i de més qualitat, detalla Ortiz, ja que moltes vegades els col·lectius beneficiaris reben productes amb greixos saturats, i això entra en contradicció amb la seva voluntat de caminar cap a un sistema alimentari més sostenible i saludable. També desitgen trencar la dependència de les subvencions i ser més autosuficients.

## **Sensibilitzar des dels restaurants**

Les entitats Rezero i Banc de Recursos han instaurat una altra aliança, en aquest cas de sensibilització i acció per reduir el malbaratament alimentari, en concret a través dels restaurants: el projecte Remenja'mmm. L'objectiu és eliminar la vergonya dels comensals de demanar emportar-se el que no s'han acabat, fent que els restaurants mateixos ho fomentin. S'hi han apuntat 360 restaurants catalans, 48 dels quals són de Barcelona.



# Jo menjo com tu, jo compro com tu

*Malgrat que les causes de la pobresa extrema es troben entre les estructures de poder que toleren i propicien les desigualtats, les persones que la pateixen encara són assenyalades. Per garantir l'exercici del dret universal a l'alimentació cal partir del respecte per la dignitat de tothom.*

**Georgina Colomé i Mercè Darnell** / *Membres de Càritas Barcelona i participants a la Xarxa pel Dret a una Alimentació Adequada a Barcelona*

Arran de la crisi de la COVID-19, a Càritas Barcelona el 2020 vam haver de triplicar el nombre d'ajuts econòmics per a alimentació respecte a l'any anterior. En l'àmbit social, com ha passat en crisis anteriors, ha crescut la sensibilitat sobre la falta de cobertura de certes necessitats bàsiques, com l'alimentació o l'habitatge. Això es deu, fonamentalment, al fet que els ingressos de bona part de la ciutadania són insuficients, pels sous precaris i l'atur. A més, encara no disposem d'un sistema de garantia de rendes per a les persones en situació de vulnerabilitat prou desenvolupat.

Els moments de crisi, però, també són una oportunitat per aprofundir sobre la manera com ajudem a cobrir aquestes necessitats, i sobre com i quan podem estar

contribuint a sostenir estructures que ens tranquil·litzen les consciències però que, en realitat, perpetuen les desigualtats.

Els punts de repartiment de productes de primera necessitat en espècies han estat una de les respostes més esteses de la societat civil. De manera inconscient, però, podem estar afavorint un model dualitzat de societat en el qual per a moltes persones es perpetui la cobertura d'aquest dret bàsic a través exclusivament d'aquests punts, ja que propiciem que es quedin fora dels circuits convencionals de compra. Sabem, a més, que les persones que es troben dins de circuits d'ajuda només per a pobres van perdent capacitat de resposta autònoma. Dependre de tercers per disposar de menjar

n'intensifica la vulnerabilitat, per la pèrdua d'hàbits i perquè es reforça l'estigma.

## **Treballar des de la mirada dels drets**

Posar el dret a l'alimentació al centre vol dir repensar qualsevol intervenció social per tal que previngui l'estigmatització social i respecti la privacitat. Cal incidir en l'empoderament dels col·lectius fomentant iniciatives veïnals autogestionades i l'economia social i col·laborativa. Les entitats hem de promoure accions que generin processos sinèrgics que contribueixin a la satisfacció simultània de diverses necessitats i que, al mateix temps, siguin transformadors.

Des d'aquest enfocament promovem el protagonisme i la participació de les persones que atenem. I és des d'aquesta visió que les entitats que formem part de la Xarxa pel Dret a una Alimentació Adequada a Barcelona –un espai impulsat per l'Ajuntament de Barcelona en el marc de l'Acord Ciutadà– hem pogut aprofundir en la reflexió per generar un document de referència: *Model col·laboratiu per garantir el dret a l'alimentació adequada a la ciutat de Barcelona*, que ha estat cabdal per a l'impuls d'accions i polítiques en clau de dret a l'alimentació.

Com a Càritas Diocesana de Barcelona hem apostat per aquest model en dues línies. La primera, donar suport a l'accés a l'alimentació per part de les persones en risc o situació d'exclusió social mitjançant ajuts econòmics, ja siguin directes o via targeta solidària: una targeta de prepagament que es pot usar a les botigues d'alimentació com un client més. Així, les persones beneficiàries poden seguir adquirint els aliments on ho solien fer i mantenir la sensació de dignitat

i els vincles amb el barri, tot fent valer les seves capacitats. La segona línia consisteix a contribuir a la lluita contra el malbaratament alimentari fomentant accions que vagin més enllà de l'aprofitament pel canal de la donació. Creiem que l'aprofitament alimentari pot esdevenir una oportunitat per trencar la dicotomia entre qui ajuda i qui rep l'ajuda si afavorim projectes d'economia solidària en els quals les persones beneficiàries participin o puguin accedir a un lloc de treball.

Els últims anys s'estan promovent i es promouran accions des d'àmbits diversos que estan en línia amb la direcció cap on volem anar. Aquest fet dona més suport al nostre discurs i propicia que s'estableixin moltes sinergies al voltant de com volem

## **Les persones ateses mantenen els vincles amb el barri i fan valer les seves capacitats**

orientar la nostra tasca. Estem buscant alternatives i posant en marxa projectes que ajuden a garantir que les persones que atensem exerceixin el seu dret a una alimentació suficient i equilibrada i que ho facin de forma digna. No es tracta de qüestionar determinades mobilitzacions i respostes col·lectives davant de necessitats urgents, sinó de convidar a la reflexió constant sobre l'efecte multiplicador que poden tenir les nostres accions a mitjà termini si posem al centre la persona atesa i hi incorporem una visió de transformació social.

## Facilitar l'accés als aliments sostenibles

L'agricultura i la ramaderia intensives i la pesca a gran escala desforesten, degraden sòls i ecosistemes, contaminen l'aigua, sobreexploten oceans, agreugen la crisi climàtica i perjudiquen la salut.

El sistema alimentari global impedeix basar l'economia en la comunitat i l'alimentació en els recursos propers i els ritmes estacionals. I comporta acumulació de poder, relacions laborals i comercials injustes i una despesa ingent d'energia.

Facilitar l'accés a productes de proximitat i de temporada vol dir posar-nos a l'abast aliments frescos, gustosos i barats, preservar la nostra cultura alimentària i enfortir l'economia local, sobretot si entre productors i consumidors hi ha pocs intermediaris; així s'hi genera confiança i se satisfan les conveniències de totes les parts.

Facilitar l'accés a aliments de producció ecològica o de pesca sostenible vol dir fer possible que contribuïm a preservar la fertilitat de la terra, la salut dels animals i la vida als mars, i a mitigar i a adaptar-nos al canvi climàtic. I vol dir proporcionar-nos aliments saludables.

L'agroecologia té en compte tots els factors per assolir un sistema alimentari sostenible i equitatiu.

# Alejandro Guzmán

## / *Ecocentral*

### **Els garants del menjar ecològic a l'escola**

*Fins fa una dècada, proveir aliments ecològics per a l'alumnat que dina a l'escola no anava gaire més enllà d'un somni. L'aparició d'Ecocentral, una central de compres per a menjadors escolars que preparen menús eco, de temporada i de proximitat, ha significat un punt d'inflexió que ho ha fet viable.*







Al menú del dinar d'una escola, mai no hi ha faltat un plat d'enciam i tomàquet, o un de patata i mongeta. “Congelada”, precisa Alejandro Guzmán, que remarca que aquest plat té la seva temporada i que a les amanides també s’hi pot posar remolatxa, nap o pastanaga ratllada, i tot pot ser de producció ecològica. Fa una dècada, Guzmán va crear Ecocentral, una central de compres per a menjadors escolars ecològics amb la qual ha trencat esquemes: el preu dels aliments es pot ajustar perquè sigui viable servir-ne d’ecològics, de proximitat i de temporada a l’escola; els pagesos, rebre preus justos, i les famílies, saber d’on provenen les verdures del dinar dels seus fills i filles. Amb la pandèmia també ha demostrat que es pot fer possible que els més vulnerables també tinguin accés al menjar eco.

Guzmán era soci del Manairó, un restaurant amb una estrella Michelin, però es va desencantar de l’alta gastronomia. “Era un món molt dur i incompatible amb la família, i el 2006 em van convidar a un congrés de Slow Food a Itàlia, el Terra Madre. Allà, per fi, algú em va explicar que, darrere del model de consum d’aliments, hi havia un model de societat, i va ser quan em vaig decidir a sortir del món de la química i l’aparença per anar a tocar terra”, explica. Va passar a treballar al bar Seco, on els matins anava a l’horta i a la tarda cuinava fins a la nit. Després, a la fleca Barcelona Reykjavik, que ja no existeix. “David Nelson —el propietari— va ser la primera persona que em va pagar per anar a buscar ingredients locals”, rememora, com ara varietats antigues de blat. Amb la crisi del 2008, repartia cistelles de verdures a domicili amb la Caputxeta Eco, i, poc

després, Joan Maria Ribas, un dels capdavanters de l’Slow Food a Osona, va crear la primera empresa de Catalunya per fer menjars escolars 100% ecològics: l’Alejandro el va començar a proveir i el 2011 va néixer Eco d’Aquí, que després es va transformar en Ecocentral.

S’ubica en una antiga fàbrica ben comunicada a l’Hospitalet de Llobregat i ja abasteix 49 escoles de Barcelona (en total en són 85 a la província, gairebé totes públiques). Sobretot amb vegetals, però també poden gestionar productes carnis. “Semblava inassolible, però és viable”, assegura. Només tenen productes amb certificat ecològic, el 73% els compren directament als pagesos i bona part són de Catalunya. “No tenim res que no sigui ecològic, perquè tirar verí al menjar ens sembla absurd”, defensa. Dels 6,33 euros que paguen les famílies per un àpat a l’escola, només 80 cèntims se solen destinar al menjar —la resta és per a altres conceptes, com pagar els monitors—, però, en un menjador ecològic, la mitjana està entre 1,20 i 1,50 euros. Els infants ho noten. Les mandarines que proveeix Guzmán maduren a l’arbre. “Els nens es barallen per agafar-ne”, garanteix.

### Un nou model en benefici de tothom

La clau de l’èxit d’Ecocentral ha estat que tothom en surt beneficiat, des dels agricultors fins a l’alumnat, passant per les gestores dels menjadors i la mateixa Ecocentral com a distribuïdora. Han fugit del model preponderant d’especular amb el menjar. Per posar-hi fi, planifiquen amb els pagesos la limitació de les plantacions de verdures a només el que s’acabarà consumint a les escoles, i han subdividit la factura que les gestores de men-

**No tenen res que no sigui ecològic:  
“Tirar verí al menjar és absurd”**







## **“Si no t’ho creus, truca al pagès”**

A Ecocentral volen posar fi a la desconexió entre consumidors i agricultors mitjançant la creació d’una innovadora xarxa de botigues agroecològiques Eco d’Aquí, que s’ha estrenat al barri de Gràcia de Barcelona. Hi han eliminat el plàstic, però el més trencador és a l’etiqueta: hi posen la foto, el nom i les dades de contacte del pagès, així com l’origen, la distància en quilòmetres, la petjada ecològica (el CO<sub>2</sub>) i el marge econòmic que obtenen el transportista, la botiga i el pagès. “Si no t’ho creus, li truques”, etziba Guzmán.

jador escolar els han d’abonar: d’una banda, es factura l’import dels productes i, de l’altra, el cost de la logística. “Les escoles han tingut accés a preu de majorista i els pagesos han pogut vendre més car del que venen als majoristes”, relata Guzmán, que reivindica que la transparència és un dels seus pilars. L’aconsegueixen amb accions com ara penjar al web la llista de pagesos amb qui treballen.

La seva feina no consisteix només a proveir els menjadors. “No és ‘compro una patata i te la porto’; tenim una persona encarregada de les planificacions de cultiu; dues, de la gestió de compres; en tenim de qualitat i incidència, i tenim tots els repartidors preparats per fer un servei exprés si t’has oblidat alguna cosa”, relata. Un cop al menjador de l’escola, el personal d’Ecocentral ordena els productes. A més, fan servir caixes reutilitzables i han substituït les garrafes d’oli de plàstic per recipients reutilitzables d’acer inoxidable. La fortalesa d’aquest model és que es pot planificar a llarg termini perquè la demanda és força constant; la debilitat és que a l’estiu no hi ha demanda, però ho resolen fent conserves. El tancament de les escoles del principi de la pandèmia el van salvar amb un ERTA i tornant al repartiment de cistelles a domicili, i, d’aquest temps, n’ha sorgit l’Alterbanc, un banc d’aliments alternatiu en el qual Ecocen-

tral participa. Segons l’Alejandro, “les famílies vulnerables estan condemnades al maltractament alimentari”, perquè solen rebre aliments processats juntament amb la llet o els cigrons, així que van activar un banc que els proporciona aliments frescos, ecològics i de proximitat. “Un assistencialisme alimentari diferent és possible”, recalca.

Queda camí per recórrer, amb l’alimentació ecològica. Guzmán recela dels primers passos del Biomarket, el primer mercat a l’engròs d’Espanya de productes frescos ecològics. Hi troba a faltar més presència de productes de proximitat. També creu que les escoles haurien d’integrar el menjador en el projecte educatiu. Una de les seves filles va tornar d’una visita a Mercabarna (el mercat majorista de producte convencional) amb patates d’Israel. “Com és possible que, si vols ensenyar d’on surten les patates a un infant, l’enviïs a un distribuïdor que les compra d’Israel en comptes d’anar a la pagesa que fa anys que porta el menjar a l’escola?”, es planteja. A Ecocentral intenten connectar els agricultors amb els petits consumidors. A un pagès que s’havia passat a l’ecològic “els nens d’una escola li van dir com n’eren, de bones, les prunes, i et trobes un pagès plorant perquè li havien dit que havia fet bé la seva feina”, relata. I llavors és quan tota aquesta tasca pren volada.

## **Parteixen de la base que rere el model alimentari hi ha un model de societat**



# Núria Cantí / Hortec

## Mirar per tothom: des del pagès al consumidor

*La cooperativa agrària Hortec va néixer el 1991 per distribuir aliments ecològics quan encara ningú no ho feia. Són de pagesos socis d'arreu de Catalunya i d'altres proveïdors, i es poden trobar sobretot a botigues que coneixen el producte i el tracten amb cura.*







Hortec és una cooperativa agrària que distribueix aliments ecològics i que des de bon principi va ser diferent de les altres. Va començar el 1991 quan “poca gent sabia què era l'agricultura ecològica”, recorda Núria Cantí, que n'és cogerent. Es va crear pensant sobretot en la necessitat que hi havia de distribuir els productes, i aquest enfocament ha fet que al camp programin els cultius en funció del que ja saben que vendran, si bé també poden projectar collites superiors amb l'objectiu de créixer. L'altre tret diferencial és que sempre busca que, amb la seva tasca, tothom hi surti guanyant: els pagesos, la cooperativa, la botiga i el consumidor final.

“Tots els actors compten i tenen valor”, insisteix la Núria, que ha fet gairebé de tot, a la cooperativa. S'hi va estrenar un dia participant en una assemblea i s'hi va acabar quedant, i d'això ja fa uns vint-i-cinc anys. Sap bé què és fer de pàgesa

perquè també ho ha estat, i va estudiar jardineria, inspirada pel seu avi, un gran apassionat de les flors. “Per a mi, els vegetals són les millors espècies que hi ha al planeta”, recalca. A Hortec la base són les fruites i les verdures, però també distribueixen molts altres aliments, com herbes aromàtiques, llavors comestibles, germinats, bolets, fruita seca, arròs, llegums, lactis, vi, conserves i quarta gamma per a la restauració, entre d'altres.

#### **Treballen amb socis i altres proveïdors**

La seu de la cooperativa és al recinte de Mercabarna, cosa que permet escurçar terminis i redunda en la frescor dels productes. Una part de les fruites i verdures provenen dels socis, que són 27 pagesos d'arreu de Catalunya. Els tenen tan repartits pel territori que, de patata, per exemple, en poden tenir de temporada gairebé tot l'any: la més primerenca la cullen a Alcanar i la més tar-



dana, a Llívia. Els socis han de vendre el producte programat a Hortec, excepte una petita part que destinin a establiments del seu entorn més pròxim, per evitar viatges fets debades. A més, Hortec treballa amb una quinzena de proveïdors més amb els quals també pot programar cultius, i una trentena als quals recorre segons les necessitats.

Distribueixen sobretot a botigues. “De seguida vam veure que ens havíem d'ajuntar amb algú que fos com nosaltres”, explica. De les botigues, en valora que és on millor s'aconsella la clientela i que tracten bé el producte, i justament per això no distribueixen a supermercats. Miren de proveir productes de proximitat i de temporada, però d'alguns aliments com els tomàquets n'hi ha demanda tot l'any i els cal buscar alguns proveïdors fora de Catalunya. “Entenem que la botiga ha de tenir molta varietat”, assumeix la Núria, i alhora sosté que dels consumidors que s'inte-

#### **“Si es feia abans, es pot fer ara”**

La família de la Núria va fer el que feia tothom, però a la inversa: va sortir de Barcelona i se'n va anar a viure al camp. Tant ella com el seu home tenen cultius a l'Anoia i tots dos se sentien atrets per l'ecologisme, en tenir molt present que els anys cinquanta del segle passat encara era possible conrear d'una altra manera sense tirar productes químics a la terra. “Si es feia abans, es pot fer ara”, van pensar, i van començar a vendre les seves verdures ecològiques als mercats. Fins que van conèixer Hortec, i se'n van fer socis.

**Amb la seva tasca, busquen que tothom hi surti guanyant: els pagesos, la cooperativa, la botiga i el consumidor final**









## Procuren fer una distribució ètica

Per a Núria Cantí, la distribució té el control sobre la cadena alimentària, de manera que “és una eina que pot portar a un poder mal entès”. I per aquest motiu considera que ha de ser ètica. En el cas d'Hortec reivindica que ho és perquè respecten el pagès; tenen tots els treballadors assalariats i en la categoria laboral que els pertoca; també intenten dispensar un bon tracte a les botigues, perquè són un puntal per al consum agroecològic, i busquen que el producte “tingui un preu just perquè el consumidor hi pugui accedir i se senti content amb el que menja”.

**Reivindiquen que l'expansió dels aliments ecològics no ha de fer perdre de vista la necessitat de mantenir un tracte just per als productors**

ressen pel menjar ecològic, “n'hi ha una part que consumeix menys proteïna animal i que també li agrada variar”.

En total, a Hortec tenen uns 600 clients, 120 dels quals són de l'àrea metropolitana de Barcelona. Proveeixen cooperatives de consum i també treballen per a la indústria alimentària per tal de donar una sortida a productes que seria més difícil comercialitzar en una botiga, com ara una pastanaga massa grossa, i amb els quals es poden fer suc o melmelades. També es poden destinar a cuines grans, com les dels menjadors escolars. A més, donen aliments a iniciatives de caràcter social: a Espigoladors i, mitjançant la col·laboració amb Nutrició Sense Fronteres, a la Xarxa de Suport Mutu del barri barceloní del Congrés i els Indians.

### Els reptes que afronta la pagesia

La progressió d'aquesta cooperativa ha estat ascendent, especialment amb les crisis, que fan incrementar la despesa en menjar de les llars: primer va ser la de les vaques boges, després la del 2008 i ara la del coronavirus. El 2020, Hortec va moure més de 5,2 milions de quilos d'aliments, uns 650.000 quilos més que l'any anterior. Els ha ajudat a consolidar-se el fet que durant molts

anys van ser gairebé els únics que distribuïen fruites i verdures ecològiques. Malgrat que ara estan en un bon moment, la Núria admet que “de cara a la pagesia pot ser complicat”, perquè hi ha més gent que mai produint en ecològic i el canvi climàtic es fa notar al camp amb fenòmens meteorològics imprevisibles. Per adaptar-se al canvi climàtic, el tècnic d'Hortec, Jordi Fumadó, creu que es generaran noves oportunitats per als pagesos a zones més elevades on encara no es cultiva o que no s'aprofiten prou.

La transició cap a un model agroecològic ha dut Mercabarna a estrenar el Biomarket, una nau on es concentra la comercialització majorista de productes ecològics, i on Hortec també té parada. De cara al futur, la Núria valora la voluntat de la Unió Europea de multiplicar la producció agrícola eco, però tem que s'acabi “reproduint el mateix patró que es fa amb la convencional”. Segons la seva opinió, “si hi ha molta més producció ecològica ha d'anar junt amb un bon tracte amb el productor”, perquè no s'ha d'oblidar mai que “els aliments tenen un preu i s'ha de respectar”. A Hortec fixen els preus diàriament en funció del mercat, però procuren que encaixin amb les necessitats del pagès.



# Àngels Fisas / *Verdures i Fruits Molins*

## **Pagesos ecològics amb parada a mercat**

*Verdures i Fruits Molins venen la seva pròpia collita al Mercat de la Concepció de Barcelona. Els camps els tenen a Molins de Rei, en un dels extrems del Parc Agrari del Baix Llobregat, on han resistit malgrat la pressió creixent urbana i industrial.*







La parada Verdures i Fruits Molins del Mercat de la Concepció de Barcelona, que ja té quaranta-dos anys, és de les poques de la seva espècie. El gènere conquista els compradors per la frescor, rere la qual hi ha un secret: Àngels Fisas i el seu fill, en Lluís, estan al capdavant del negoci i alhora són pagesos, així que cada dia porten a la parada productes ecològics que han collit la tarda abans. Els cultiven en unes finques de Molins de Rei, Can Fisas, a tocar del riu Llobregat, en un dels extrems del Parc Agrari del Baix Llobregat. L'Àngels reivindica que els pagesos també han format part dels mercats barcelonins, una tradició que la família manté amb un aire renovat. “La clientela valora el producte ecològic, perquè sap que és sense químics, i allucina quan li dius que és de casa”, explica.

Aquesta família són història viva de com s'ha transformat la llera del Llobregat abans de desembocar al mar. El seu fill ja representa la quarta generació de pagesos, que es van estrenar quan l'avi Fisas, que era picapedrer i tenia vinyes, va baixar de la Palma de Cervelló per guanyar-se la vida a les terres fèrtils del riu, on llavors proliferaven els fruiters. Eren els anys trenta del segle xx i a casa han trobat factures de com fins i tot s'arribaven a exportar enciams a Alemanya i Anglaterra. “Havia estat el rebost de Barcelona”, recorda l'Àngels, però la industrialització ingent gairebé va posar fi a aquesta agricultura tan pròspera. L'avi deia que eren com indis que resisteixen a la seva reserva.

“Ara n'estem important, i aquí hi ha alguna cosa que no va bé”, adverteix qui té ben present el projecte fallit d'Eurovegas, que hauria afegit més pressió als pagesos de la zona. Els Fisas no només s'han resistit a desaparèixer, sinó que han modernitzat la pagesia. En Lluís va agafar les regnes del negoci fa setze anys i van optar per convertir-se a l'ecològic. Segons l'Àngels, Can Fisas es reivindica

## **Ser ecològic no és fàcil, però compensa**

El cultiu ecològic també beneficia el camp. “Després de setze anys, ens comencem a adonar que la terra s'ha posat en pau”, explica l'Àngels, però el camí no ha estat fàcil i han hagut de llençar diverses collites. Eviten les plagues posant als marges dels camps flors que atrauen insectes beneficiosos, però perquè funcioni cal que passi un cert temps. “Durant dos anys recordo anar amb tubs d'assaig per caçar marietes i portar-les a un altre tros del camp”, rememora.

“volgudament petit i agroecològic”, entenent per això tota una proposta transformadora de la relació amb la terra i el medi i del sistema econòmic i laboral cap a un paradigma basat en la igualtat, la justícia i la col·laboració. “Una proposta per posar la vida al centre”, sintetitza.

## **Colors per distingir l'ecològic del convencional**

A la parada no tot és ecològic ni de collita pròpia, però han trobat la manera d'orientar la clientela a simple cop d'ull: el producte eco és on la faldilla de la parada és marró, i el convencional, on és verda. Ofereixen productes de pagesos amics del Baix Llobregat (amb qui fan xarxa), d'altres productors també de proximitat i de comprats a Mercabarna quan no hi ha altre remei que fer-los venir de lluny quan no n'és temporada. “Tenim de tot,

**La família Fisas reivindica l'origen agrícola del Baix Llobregat, que havia estat “el rebost de Barcelona”. La seva finca és volgudament petita**







perquè el client vol de tot”, detalla Fisas, que entre la clientela té uns quants restaurants.

També aposten per recuperar llavors antigues per tornar als gustos d'abans. Col·laboren amb la Fundació Miquel Agustí, que investiga les varietats tradicionals catalanes. De tomàquet, n'acaben tenint una vintena de varietats anuals, tot i que un any van arribar gairebé a les quaranta. Això sí, en Lluís s'ha de guiar per les orientacions de la seva mare sobre quins són millors, perquè “no menja ni un tomàquet, ni sap el gust que tenen”, confessa ella. També han aconseguit llavors antigues per altres vies, com la del pèsol de la floreta (o garrofal) que els va regalar en Salvador, un pagès de Mataró que les conservava de l'època del seu avi, que plantava els pèsols entre els garrofers.

### Jornades de treball maratonianes

Per tirar endavant, l'Àngels ha arribat a fer jornades de catorze hores. “La vida de mercat t'ha d'agradar, perquè és molt dura”, reconeix. Amb els anys ha mirat d'escurçar l'horari, però encara es lleva cap a dos quarts de sis del matí, carrega el camió i el duu fins al mercat per ser-hi cap a les set. S'hi està fins a mitja tarda, però el mercat continua obert fins al vespre –a la parada treballen nou persones al llarg del dia–, i a casa també hi ha feina per fer. “Ahir acabava a dos quarts d'onze de la nit”, exemplifica. Els arriben comandes a totes hores i també fan cistelles obertes que la clientela pot recollir a botigues sostenibles de Barcelona i el Baix Llobregat. “Has de fer més hores de despatx que de camp”, bromeja l'Àngels, que sap que a l'horta s'hi treballa de sol a sol. Hi acostuma a ser més el seu fill, i en total hi treballen tres o quatre persones.

El client que ja els compra “no cal convènce'l” de la importància de sostenir l'agricultura eco-

### El tomàquet no va a la nevera

Una de les satisfaccions de l'Àngels és poder explicar a la clientela d'on ve cada vegetal i que li preguntin coses com què hi ha de temporada. A vegades li diuen que els tomàquets d'avui dia ja no tenen gust de tomàquet, però amb els seus el remei és tan senzill com desmar-los bé. “No em guardis mai un tomàquet a la nevera, perquè se't posarà vermell, però se't mantindrà fort”, avisa. Segons ella, el millor és emular el que passaria al camp: que vagin madurant lentament amb la temperatura ambient i així retindran tot el gust i una bona textura.

lògica i de proximitat, assevera, i es refereix a famílies que li compren per donar als seus fills una alimentació adequada, joves que ara pugen molt més conscienciats o gent gran acostumada al menjar d'abans. Per això, està convençuda que projectes com el seu tenen futur. “Hi ha molta gent que ho procura salvar, tot això”, remarca, i celebra haver-se mantingut al marge dels interessos especulatius que, segons ella, preferirien que al Baix Llobregat no hi hagués pagesos. “Nosaltres no hem d'entrar en aquest joc; el que hem de fer és subsistir, estimar la nostra feina i intentar ser autèntics”, defensa l'Àngels. Només demana que li ho facilitin amb més suport des de l'Administració, com ara afavorint l'accés a noves terres cultivables.



**Can Fisas reivindica l'agroecologia, un model agrícola, econòmic i laboral que posa la vida al centre i es basa en la igualtat, la justícia i la sostenibilitat**

# Comerç Verd als mercats: on millor?

*Aliments ecològics i de proximitat i canals de venda que apropin productors i consumidors són tres pilars bàsics per a un sistema alimentari sostenible. La xarxa barcelonina de mercats municipals és una via consolidada d'accés a l'alimentació. El projecte Comerç Verd potencia la conjunció de tots dos elements.*

**Francesc Leyva** / *Comerciant de peix al Mercat de Sants, secretari de la Federació de Mercats Municipals de Barcelona i cap de projecte de Comerç Verd*

Enguany s'ha posat en marxa a Barcelona el programa Comerç Verd per potenciar l'accés a l'alimentació sostenible a través dels mercats municipals. És una història de trobada entre voluntats compartides, i entre equipaments històrics i infraestructures transformadores. I és una història d'il·lusió.

Des de sempre, els mercats han estat centres neuràlgics de les poblacions mediterrànies. El bullici de clientela i comerciants, el tragi de mercaderies... són imatges indissociables de la vida als nostres barris i pobles. Avui, els 39 mercats municipals de Barcelona, disseminats pels 73 barris de la ciutat, reben cada any al voltant de 65 milions de visites de veïns i veïnes que els continuen escol·lint per comprar-hi els aliments. Hi opten

perquè a les parades hi troben especialització, coneixement, confiança i bon tracte, i en els productes, qualitat, frescor, proximitat, salut i, cada cop més, producció sostenible. Uns 8.600 comerciants i altres treballadors ho fan possible amb la seva feina.

Conservar i enfortir aquesta via d'accés a l'alimentació tan arrelada a la nostra cultura és una peça clau més en la transició cap a un sistema alimentari sostenible.

Ho podem fer potenciant en els mercats la presència d'aliments locals i ecològics, i canals d'abastiment que afavoreixen la viabilitat dels petits productors. Aquests tres pilars de l'alimentació sostenible sempre hi han sigut, en alguna mesura; per exemple, alguns comerciants són pagesos en ecològic. Però no

se n'havia fet propaganda, perquè no hi havia consciència del gran valor que tenen. Facilitar la identificació d'aquests trets a les parades és la raó de ser del projecte Comerç Verd, endegat per la Federació de Mercats Municipals, el Comissionat de Política Alimentària de l'Ajuntament i l'Institut Municipal de Mercats.

L'aposta és doblement transformadora si es fa en aliança amb el sector primari: pagesia, món pesquer, petits elaboradors. Per promoure-ho, la ciutat ha posat a disposició de productors i comerços minoristes el CIAP-Centre d'Intercanvi Agroalimentari de Proximitat, que aplanar les possibilitats per a la venda directa. El minorista fa una comanda en línia al productor, que la duu al CIAP perquè l'endemà el comerciant la hi pugui recollir. L'altra infraestructura clau que s'ha creat des del Consistori és Biomarket, el primer mercat majorista d'Europa especialitzat en aliments ecològics. Totes dues estan ubicades al recinte de Mercabarna, i, per tant, les facilitats logístiques són màximes.

## Com funciona

L'eina central del projecte és el distintiu "Racó de Comerç Verd", que poden lluir els productes que compleixin els criteris per atorgar-lo, definits conjuntament per mercats i tècnics. Inicialment són poc exigents, ja que es tracta d'un primer pas en el camí. Les parades que vulguin participar en el projecte signen el compromís de complir els criteris amb continuïtat i reben suport a través de serveis d'informació, acompanyament i formació. Poden posar el distintiu al cantó de la parada on tinguin els aliments que compleixen els criteris, o en els productes mateixos.

En el cas de verdura i fruita, per exemple, cal que com a mínim el 40% dels productes siguin d'origen català, s'ofereixin deu referències de producció ecològica i el 25% del gènere es comercialitzi a través d'un circuit curt. Com que en aquest subsector la producció local i ecològica està força desenvolupada, s'hi ha creat una segona categoria de

## Pels productors, pels mercats, per la ciutadania, pel planeta

distintiu, "Comerç Verd" a seques, per a les parades en què el valor dels paràmetres anteriors sigui 70%, 20% i 50%, respectivament.

Un altre exemple: en el cas del peix, cal que almenys cinc referències siguin pescades al Mediterrani, i cinc s'hagin comprat a llotges.

## Un inici engrescador

El mes de maig es va engegar una prova pilot del programa a sis mercats: Horta, Concepció, Sants, Llibertat, Sarrià i Ninot. S'hi van apuntar un 57% de les parades, que de fet ja complien els criteris d'antuvi. La rebuda va ser molt bona per part tant de la clientela com dels comerciants; al cap de pocs dies ja se n'hi volien apuntar uns quants que d'entrada s'ho havien mirat amb reticències.

Estem, doncs, molt il·lusionats amb les perspectives que Comerç Verd obre per al sector primari, per als mercats, per a la ciutadania i per al planeta. Treballar per desenvolupar el projecte és una font constant de gratificacions.



# Isabel Coderch

## */ Te lo sirvo verde*

### **Com esdevenir un restaurant més sostenible**

*Amb el pas per diversos negocis de restauració, Isabel Coderch va constatar que hi havia molts aspectes que es podien millorar pel que fa a la sostenibilitat, i ara els ajuda a aconseguir-ho amb la consultoria Te lo sirvo verde. Afirmar que no s'espera que siguin perfectes, sinó que actuïn, i que és possible fer-ho fins i tot en una gran cadena com Udon.*





Alberto Gómez

## **El potencial dels bars i restaurants**

Quan encara no havia posat en marxa la consultoria, Coderch ja valorava el paper que poden tenir els restaurants en la construcció d'un món més sostenible, perquè amb les seves accions poden sensibilitzar els comensals. “No podem repensar el model alimentari sense tenir en compte la restauració de la nostra ciutat”, defensa, cosa que es fa més evident encara amb iniciatives com les d'Udon. “Si decideix comprar amb criteri ecològic, l'impacte que té és enorme, i és un sector amb molt potencial per transformar el model alimentari”, argumenta.

**“Qualsevol model de restauració sempre pot ser més sostenible”**

A molts restaurants encara els queda un llarg camí per ser més sostenibles. La tecnòloga dels aliments Isabel Coderch es va adonar que es podia fer una pila de coses quan treballava per a menjadors d'escoles i hospitals. “Cada dia, veia com es malbarataven moltíssims aliments”, recorda, però no va ser l'únic que li va cridar l'atenció: a l'escola s'utilitzaven iogurts individuals, els envasos plàstics dels quals va descobrir que no es reciclaven malgrat que es llencessin al contenidor groc; i, quan hi havia peix blanc, no se sortia de la tríada del panga, la perca i la tilàpia, unes espècies que solen arribar congelades i de ben lluny. Tot plegat va motivar que el 2015 creés la consultoria *Te lo sirvo verde* per ajudar els negocis de restauració a reduir la petjada ambiental. Entre els seus clients hi figura la cadena de menjar asiàtic Udon, fundada a Barcelona.

A l'escola va constatar que cada alumne malbarata entre cinquanta i cent grams per safata i dia, mentre que a l'hospital eren gairebé vuit-cents grams per pacient i dia, comptant-hi tots els àpats. “M'escandalitzava”, admet, així que el malbaratament s'ha convertit en una de les deu àrees en què la seva consultoria ajuda a fer la restauració més sostenible, tasca que va molt més enllà de tenir verdures fresques i ecològiques al menú; també inclou el disseny dels espais, l'efi-

ciència energètica, els residus o una mobilitat sense fums, entre altres aspectes.

Està convençuda que la conscienciació social ha millorat molt, i que els restaurants que encara no caminen cap a la sostenibilitat ho hauran d'acabar fent, perquè noves lleis els hi obliguen (com la de prevenció del malbaratament o la que prohibeix els plàstics d'un sol ús). Coderch explica que no es tracta de córrer a fer-se sostenible, sinó de comprometre's i començar a actuar. “La gent no espera que siguem perfectes com a restaurants, però sí que siguem honestos i que tinguem un pla de millora en temes ambientals”, ressalta. Un dels pioners ha estat Udon, que té setanta establiments, deu dels quals a Barcelona ciutat; la resta es reparteixen entre la resta de l'Estat i Portugal. També s'estendran a Mèxic DF i als EUA.

### **Un asiàtic també té marge de millora**

El responsable d'R+D+i i xef executiu d'Udon, Alberto Gómez, explica que els va semblar que el producte no tenia prou gust i que el podien millorar optant perquè fos sostenible. “Fa cinc anys vam buscar proveïdors que ens ajudessin a recuperar el gust de la pastanaga”, relata. Un any després van conèixer Coderch i ja utilitzen dues-centes tones anuals de producte ecològic o de proximitat. “Quan no és ecològic, busquem que sigui de



## “Si una cadena decideix comprar ecològic, l'impacte que té és enorme”

proximitat”, detalla. Alguns productes els importen de l'Àsia, però el sake és de La Seda Líquida, a Tuixent (Alt Urgell). “El nostre objectiu és adquirir la gran majoria de productes d'aquesta manera i evitar comprar tant de fora”, recalca Gómez.

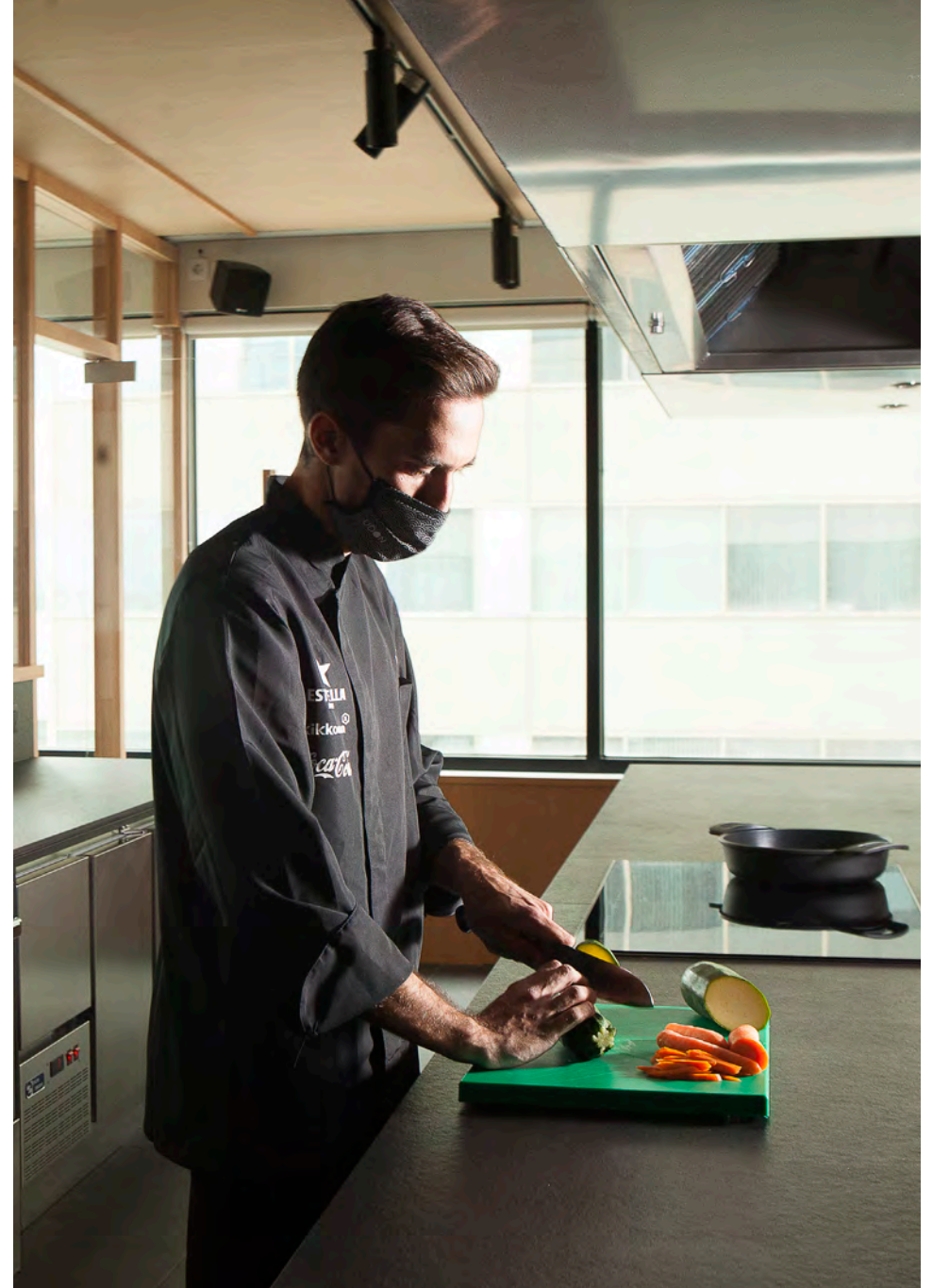
Els ha ajudat a fer aquest pas el fet de tenir una central de compres i poder negociar uns bons preus pel volum, però ha estat tot un repte, ja que a Udon hi ha un miler de treballadors, només sis dels locals són propis i la resta són franquícies. Per això han ideat un sistema d'auditories internes per garantir que el camí s'està fent bé, una aplicació amb píndoles informatives per al personal, i a més s'atorguen premis als restaurants més sostenibles de la cadena. Ara bé, la central de compres és a Guadalajara, i això fa que no sempre es pugui parlar de proximitat en termes estrictes: el pollastre procedeix del sud de Madrid, tant per als restaurants d'allà com per als de Barcelona; però té el certificat de benestar animal del Compromís Europeu del Pollastre.

### L'alimentació no és l'únic àmbit que cal tenir en compte

A Udon han abordat més fronts: separen els residus en sis fraccions, els uniformes són de cotó ecològic i estan procurant que els productes de neteja també siguin eco. Han minimitzat la mida

de les tovalles de cel·lulosa als restaurants i, amb l'eliminació d'una cullereta, han posat fi als utensilis de plàstic en el servei a domicili. Per a Coderch, aquesta és la demostració que fins i tot una gran cadena de menjar exòtic té marge de millora: si no pot actuar sobre tots els productes, ho pot fer en altres àmbits. “Qualsevol model de restauració sempre pot ser més sostenible”, emfatitza. A ella també li resulta inspirador el cas de l'Hospital Nostra Senyora de Meritxell d'Andorra, que ja no deriva la matèria orgànica a l'abocador, sinó que n'envia unes cinquanta tones anuals a compostar.

També hi ha dificultats. No sempre és fàcil trobar alternatives —els bioplàstics no són tan sostenibles com semblaven— i “malauradament, contaminar és més barat” que no pas implantar un pla de sostenibilitat, subratlla Coderch. Ara bé, “si redueixes el consum d'energia i d'aigua, controles el malbaratament alimentari, formes l'equip, comuniquis bé i tens més clients, pots arribar a compensar aquesta inversió”, explica. Per a ella, no hi ha cap mena de dubte de la conveniència de fer-ho: el 2050 serem 9.000 milions de persones al planeta i, si es viu com ara, es necessitaran els recursos naturals de dos planetes. “Si ens preocupa què passarà als nostres fills, hem de gestionar els negocis d'una altra manera”, insisteix.



### Culpabilitzar no fomenta el canvi

Quan es fa formació a infants sobre sostenibilitat, s'emporten els canvis apresos a casa, però amb els adults costa, i més quan se senten pressionats perquè els diuen què han de fer o se'ls fa sentir culpables. “La culpabilitat mai no és una bona eina de canvi”, assevera Coderch, i per aquest motiu sempre intenta transmetre a les empreses que ho estan fent bé, però, alhora, que poden millorar. Afegeix que implantar un pla de sostenibilitat és motivador per als equips, perquè senten que estan contribuint a fer un bé.

## Adoptar dietes saludables

S'estima que una de cada cinc morts al món es deu a una alimentació inadequada. Hi tenen un paper important els aliments ultraprocessats, que es relacionen amb el sobrepès, la hipertensió o el càncer i amb un major risc de mortalitat. Brioixeria, begudes ensucrades, llets artificials per a bebès, pizzes, gelats, plats precuinats... Tenen un alt contingut de sucre, greixos saturats, sal i calories, i són pobres en nutrients. Generen addicció i se'n consumeixen sobretot entre les classes socials més pobres. D'altra banda, l'excés de carn vermella és cancerigen.

Per capgirar aquesta tendència cal remar des de tots els àmbits per fer l'alimentació saludable més atractiva. Dedicar-hi subvencions, premis i campanyes; penalitzar fiscalment o prohibir els aliments insans; als comerços, posar la verdura i la fruita en llocs ben visibles i deixar en segon pla els ultraprocessats; als restaurants, oferir més plats de verdura als menús; als serveis socials i a l'atenció primària, donar informació i recursos sobre alimentació i salut...

Les escoles són essencials per educar en salut, nutrició i alimentació sostenible la ciutadania del futur. I els horts escolars connecten amb la natura i s'hi aprenen moltes coses més.



# Laura Fernández Sau i Damiaà Bordes Homs */ Escola dels Encants*

## **L'alimentació saludable s'obre pas a l'escola**

*La desconexió del medi rural s'experimenta a la ciutat ja des de ben petits.  
L'Escola dels Encants intenta posar-hi remei i és un dels referents en l'educació  
per a una alimentació sostenible i saludable, tant en els àpats com en tallers  
que s'imparteixen en horari lectiu.*





## **Xarxa de menjadors agroecològics**

Vatua l'Olla està entre els fundadors de la Xarxa Agroecològica de Menjadors Escolars de Catalunya (XAMEC). Té l'objectiu de fer conèixer i potenciar els menjadors agroecològics, i donar eines a les gestores de menjador que vulguin caminar cap a aquest model. Han creat una maleta de recursos pedagògics per programar sortides relacionades amb l'agroecologia com a activitats lectives. "Per a un infant, veure la granja i conèixer les vaques que estan fent el iogurt que es menja és un regal", assevera la Laura.

Les noves generacions tenen a les mans el poder de revolucionar el model alimentari. És com ho entenen a l'Escola d'Infantil i Primària dels Encants de Barcelona, on l'alumnat pot interioritzar què és l'alimentació sostenible i saludable a l'espai del migdia, que és com anomenen el menjador, així com a l'hort del terrat i en els tallers en horari lectiu dedicats a aquesta matèria. En el d'avui, hi participen infants d'entre tres i cinc anys. Consisteix a endevinar quines són les fruites i verdures de temporada que els mostra Laura Fernández Sau, nutricionista i responsable de Vatua l'Olla, l'empresa creada per un grup de mares i pares que volien millorar el menjar del centre. Els més petits també hi diuen la seva. "A mi m'encanten les cireres, la síndria, el meló i els plàtans", deixa anar un nen, mentre que una nena comparteix que duu maduixes. "D'on les has tret?", li pregunta la Laura, tota sorpresa, i la

nena li respon: "De la botiga". Cap de les fruites que els infants esmenten no és de temporada en el moment que s'imparteix el taller, i el plàtan ha de venir de lluny. La Laura demana a la nena que, quan torni a la botiga, preguntí d'on han vingut les maduixes, perquè sempre és millor procurar menjar aliments que creixen a prop de l'escola.

### **Com s'aprèn sobre alimentació sostenible i saludable**

Abans del taller d'endevinar verdures, els infants han anat a veure els cuiners, perquè a l'hora de dinar hi ha bròtola, un peix blanc de la costa que pocs adults sabrien reconèixer. En veuen l'aspecte, l'olor que fa i com es talla. Els infants estan satisfets a taula. A l'Olivia li agrada el menú del dia —també hi ha lleties—, mentre que a en Luciano Agustín li encanten les carxofes i el bròcoli, "la verdura més nutritiva del món", exclama; i això

que tot just són d'Infantil. Els tallers ajuden a entendre la conscienciació sobre per què és important menjar productes de temporada o ecològics. Fernández Sau detalla que als infants se'ls explica per quin motiu és bo per a ells optar per l'arròs integral, o per què se'ls cuinen molt pocs arrebossats. "Després, t'adones que els mateixos nens i nenes ho expliquen a les famílies", corrobora.

L'escola és pionera en molts aspectes vinculats amb el menjador, on es procura elaborar els menús amb producte fresc, ecològic, de temporada i de proximitat. Dos dies a la setmana només hi ha proteïna vegetal, i la fruita es menja fora de l'hora de dinar; així, els infants hi arriben amb més gana, en mengen més i se l'acaben. Es pot repetir de tot, excepte de carn. "Moltes famílies no ho han entès", admet la Laura, però recorda que així estan en sintonia amb les recomanacions de l'Agència de Salut Pública de Barcelona respecte al consum de carn,

i una alimentació saludable i sostenible és el que s'ha encarregat que garanteixi Vatua l'Olla. "Sostenible és menjar proteïna vegetal i no repetir carn", recalca. Excepte quan ho ha impedit la pandèmia, els infants s'han servit l'àpat ells mateixos al plat, una autonomia que les famílies valoren, així com el fet de poder dinar amb els fills a l'escola.

### **Com s'ha arribat fins aquí**

Quan l'escola era en barracons, els infants menjaven de càtering. En van trobar un que feia menjar ecològic, però no era de la qualitat que les famílies desitjaven. "El peix era congelat, i les fruites i verdures sí que eren ecològiques, però no en podien garantir l'origen", explica. Un parell de mares nutricionistes, i per tant conixedores de com ha de ser l'alimentació saludable, van acabar indicant a l'empresa com havien de ser els menús. Que acabessin fent això ho atribueix al fet que a Catalunya

**Als infants se'ls explica per què és bo optar per l'arròs integral o cuinar pocs arrebossats**









Damià Bordes Homs

## **L'hort ensenya els ritmes de la natura**

Malgrat que en aquest centre l'alimentació sostenible és un aspecte troncal, al taller es fa evident que, ja des de petits, a la ciutat costa trencar la desconexió amb el camp, i encara més en els temps actuals. "El ritme és molt ràpid i vivim el moment Amazon, de 'vols una cosa i t'arriba l'endemà', i les preguntes sobre d'on venen les coses estan deixant d'existir", reflexiona Damià Bordes Homs, el mestre encarregat de la Comissió de Medi Ambient de l'escola.

Ell, que ha crescut en un àmbit rural, coneix bé la importància d'integrar els ritmes de la natura en l'ensenyament. "Veig molt important acostar els infants cap a aquell moment de natura que t'aporta el cicle de la vida: créixer, reproduir-se i acabar morint", relata. A més, amb l'hort les oportunitats d'aprenentatge són inacabables: matemàtiques, llengua, medi, treball en grup, aprendre a aprendre, autonomia, prendre decisions...

no existeix una llei del migdia que estableixi les condicions per garantir una alimentació saludable als menjadors escolars. En comptes d'això "s'ha deixat en mans d'empreses privades com gestionar el temps del dinar", lamenta. Per tot plegat van crear Vatua l'Olla, que va guanyar el concurs per gestionar el menjador de l'escola quan el curs 2015-16 va passar a tenir un edifici.

Treballar amb productes ecològics els implica més feina, ja que les verdures arriben brutes i cal tallar-les, o les hamburgueses es fan a la cuina, però això se supleix amb més personal. Amb els 6,33 euros que abonen les famílies per àpat sur-

ten els números per a tota la cadena, assegura la Laura. D'aquí també es financen els tallers, amb els quals s'ha aconseguit que "els nens associïn la cuina amb un espai més d'aprenentatge de l'escola", detalla. Per a ella, els tallers són molt importants. "Estàs donant eines als futurs consumidors i és una manera de potenciar el canvi cap al model alimentari que volem", ressalta.

**No està establert per llei com cal garantir una alimentació saludable als menjadors escolars**





# Carlos A. González Svatetz */ Epidemiòleg*

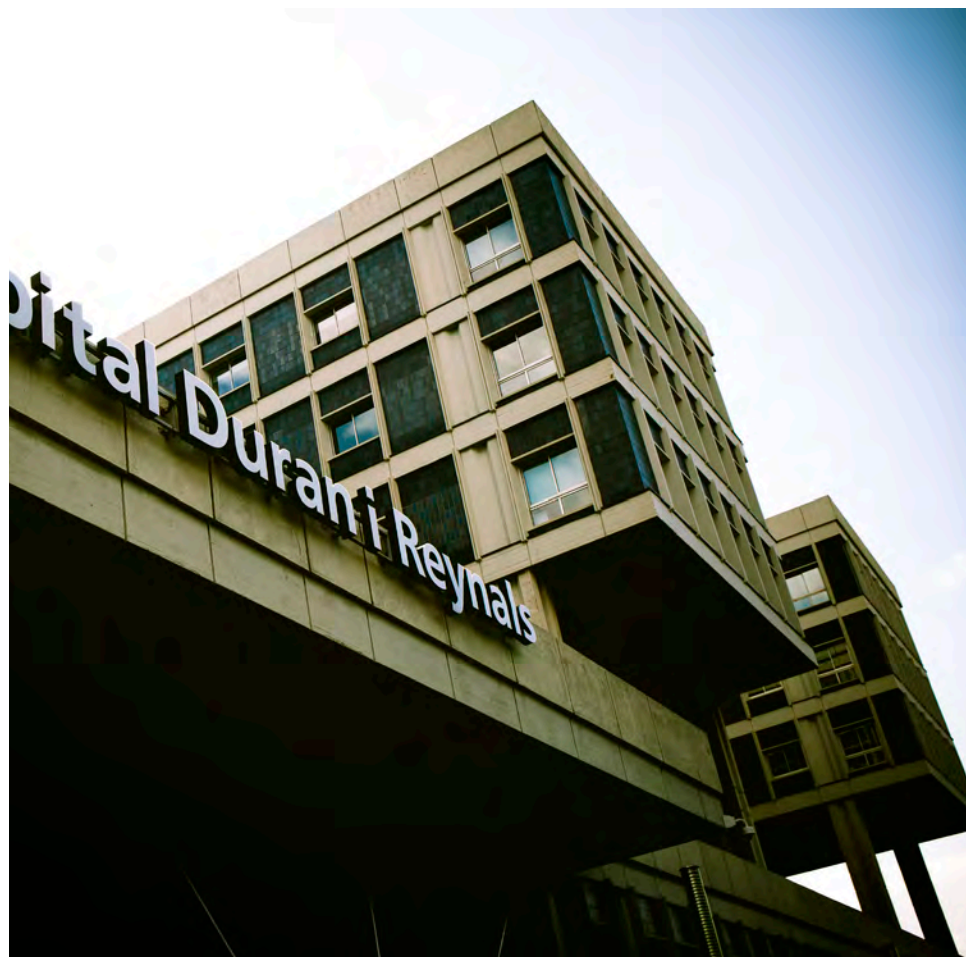
## **Per la salut i pel planeta, menys carn i ultraprocessats a taula**

*La carn vermella forma part de la dieta de moltes llars, i els aliments ultraprocessats aporten un terç de les calories a la població espanyola.*

*Carlos A. González Svatetz veu necessari reduir-ne el consum en benefici de la nostra salut i, en el cas de la carn, també de la del planeta.*



**Que el ramader posi nom  
a l'animal no fa que la carn  
deixi de ser vermella. Convé  
no menjar-ne més de mig  
quilo per setmana**



El canvi climàtic és un repte majúscul que està posant el futur de la humanitat contra les cordes, però això no impedeix que tothom hi pugui fer alguna cosa per mitigar-ne els efectes. Segons Carlos A. González, epidemiòleg i investigador emèrit de l'Institut Català d'Oncologia, “existeix una profunda relació entre la salut del planeta i la humana”, fins al punt que el que és bo per a una també ho és per a l'altra. Una manera de fer la nostra aportació en benefici d'aquest binomi és intervenir en la nostra dieta; per exemple, limitant el consum de carn vermella —la de mamífers: porc, vedella, xai...— centrant-nos especialment a evitar la processada, que inclou les hamburgueses envasades o els embotits del supermercat.

González és conscient que el que diu desperta molts recels entre la indústria càrnia, que és la primera alimentària d'Espanya, però tampoc no manifesta res nou. El 2015 l'Organització Mundial de la Salut va declarar la carn vermella probable cancerígena, i la carn vermella processada, cancerígena. Li consta que la notícia va tenir impacte i els mesos posteriors en va caure el consum, però després es va recuperar. Malgrat això, les investigacions que van derivar en aquella declaració són plenament vigents. “Hi ha evidències molt importants que demostrin que la carn vermella augmenta el risc de tenir càncer”, adverteix.

### **Increment del risc de patir un càncer**

Malgrat que el ramader conegui l'animal pel seu nom i li doni només herba per menjar, la carn vermella continua sent-ho. “Si és vermella, té un pigment, el ferro hemo, que deriva en una formació endògena de nitrosamines molt gran, independentment de com l'hagis alimentat”, avisa. I les nitrosamines són un dels principals factors cancerígens d'aquesta carn. Consumir-ne en excés augmenta el risc de patir càncer de còlon, de recte i d'altres òrgans, així com de tenir un infart de miocardi, diabetis de tipus 2, obesitat i ictus, especifica González.

És per tot plegat que insisteix que cal limitar el consum de carn vermella a mig quilo a la setmana (uns 70 grams al dia) i eliminar la processada de la dieta. Mentre que la vermella té beneficis nutricionals, com les vitamines B6 i B12, en el cas de la processada “en els estudis no s'ha trobat cap dosi de consum que sigui innòcua”, alhora que “no aporta pràcticament cap mena de nutrients”, detalla l'investigador. Els estudis epidemiològics sobre aquestes malalties no poden precisar si la forma de cria de l'animal o la forma d'elaboració de la carn processada marquen alguna diferència en la incidència de les malalties, perquè la població estudiada desconeix aquests paràmetres sobre la carn que menja habitualment. González diu que només sal-



## Prop d'un 20% dels gasos amb efecte d'hivernacle procedeix de la ramaderia

varia una hamburguesa que t'hagin picat d'un tall de carn a la carnisseria. A efectes pràctics, recalca que cal evitar el consum diari d'embotits, així que és millor substituir l'entrepà de fuet o de pernil per un de truita, formatge o tonyina.

### Reduir gasos amb efecte d'hivernacle

González s'expressa sense titubejar després d'una dilatada carrera investigadora, durant la qual ha estat un dels referents de l'estudi prospectiu europeu sobre dieta, càncer i nutrició. L'estudi ha analitzat 500.000 persones de deu països europeus, 40.000 de les quals a Espanya. La jubilació el va obligar a retirar-se d'aquell macroestudi, però llavors va començar a estudiar la relació entre l'alimentació i el canvi climàtic, i d'aquí ha sorgit el seu llibre *Emergencia climática, alimentación y vida saludable* (Icaria editorial, 2020). Sosté que, a més de reduir el consum de carn per raons de salut, cal fer-ho pel clima, perquè s'ha mostrat que aproximadament un 30% dels gasos amb efecte d'hivernacle s'originen a l'agricultura, i, d'aquests, la major part procedeix de la ramaderia; en concret, de la desforestació per guanyar terreny de pastures, del metà que alliberen els fems dels remugants i dels purins, que acaben generant òxid nitrós (un altre gas que genera efecte d'hivernacle).

Segons González, no hi ha una resposta única respecte de si la ramaderia extensiva genera menys gasos. "S'ha de tenir en compte com es fa, aquesta ramaderia", precisa. L'extensiva pot ser preferible, sempre que no s'elimini el bosc per a les pastures. De fet, pot ser una manera de mantenir habitats els pobles petits, i els animals poden mantenir els boscos nets i evitar incendis; així es fa en alguns indrets de Catalunya. En canvi, a països com el Brasil, l'Argentina o la Xina "la ramaderia extensiva és més perjudicial" perquè es fa a costa de talar boscos, recorda.

Malgrat les evidències que conviden a menjar menys carn vermella, al mateix González no sempre li ha resultat fàcil predicar amb l'exemple. És originari de l'Argentina, on l'*asado* és tot un fenomen i els amics catalans li'n demanen. Ara bé, tot parlant-ne, recorre de nou al que sosté la ciència. "L'augment de la temperatura de cocció de la carn vermella genera hidrocarburs policíclics aromàtics i amines heterocíclics que es consideren causa de l'efecte cancerigen", remarca, si bé confessa que s'ha adonat que "a vegades la consciència no modifica l'actitud", com li va passar durant un temps amb el tabac: malgrat conèixer-ne amb detall els efectes nocius, li va costar deixar de fumar, però ho va acabar aconseguint i ja fa trenta anys que no fuma.



## Els ultraprocessats i les desigualtats en salut

Els ultraprocessats són preparacions industrials comestibles que s'elaboren a partir de components d'altres aliments i una gran varietat d'additius (conservants, estabilitzants, colorants, etc.). En general, tenen un alt contingut de sucre, greixos saturats, sal i calories, i són pobres en nutrients. S'estima que un terç de les calories ingerides per la població espanyola prové d'aliments ultraprocessats, que inclouen begudes energètiques o ensucrades, patates xips, brioixeria industrial, cereals per a l'esmorzar o pizzes i plats precuinats.

Estudis prospectius recents assenyalen que menjar ultraprocessats pot augmentar el risc de mortalitat, i que té relació amb patir sobrepès, hipertensió, càncer, síndrome metabòlica i asma, entre altres malalties. Amenacen sobretot les classes socials més pobres: els ultraprocessats proporcionen calories barates, i el 80% de les decisions dels consumidors estan condicionades pel preu. A Catalunya la prevalença de l'obesitat és cinc vegades menor en dones amb estudis universitaris que entre les que en tenen de primaris o no en tenen.

# Menjar sa, i prou, no és possible

*L'alimentació saludable va molt més enllà d'una dieta nutritiva i equilibrada: també necessitem alimentar les nostres dimensions culturals, socials i psicològiques. La Fundació Àlicia treballa per ajudar-nos a menjar millor en tots els sentits.*

**Toni Massanés Sánchez** / *Director general de la Fundació Àlicia i Premi Ciutat de Barcelona de Gastronomia 2016*

Els éssers humans no mengem només per alimentar-nos. De fet, menjar només per salut no és sa. Ni possible, perquè necessitem que els aliments ens aportin altres valors, a més de nutrients. Fins i tot quan, pel que sigui, ens preocupa tan sols aconseguir una nutrició correcta sense tenir en compte les dimensions culturals, socials i psicològiques dels individus o la gestió eficient dels recursos, sabem que cap resposta massa reduccionista no serà efectiva.

La Fundació Àlicia és un laboratori del menjar responsable on un equip transdisciplinari de científics i cuiners desenvolupen projectes perquè tothom mengi millor, siguin quines siguin les circumstàncies. Una de les seves línies de treball és la salut; in-

nova amb productes i estratègies aplicades a diferents edats, col·lectius desfavorits..., i a desenes de malalties, sempre de bracet amb els centres de recerca i hospitals de referència.

La Fundació ha desenvolupat una eina, l'Índex Àlicia, que comprèn la dimensió holística de l'alimentació i alhora permet mesurar els valors que caracteritzen cada cas concret. Valoracions que sempre depenen tant de l'objecte (el que es menja) com del subjecte (qui s'ho menja), i també del context i la situació. L'Índex es divideix en tres trams, perquè menjar millor vol dir menjar més sa, més sostenible i més bo. Al seu torn, cada tram està dividit en tres subtrams.

Quan diem que l'alimentació ha de ser sana volem dir que primer ha de ser segu-

ra, que no ens faci mal ni ens posi en risc. Però compte, un mateix pa no és igual de segur per a una persona amb o sense celiaquia, per posar només un exemple. Després, l'alimentació ha de ser suficient: ni poca, ni massa. No necessita les mateixes calories qui és sedentari que un treballador manual o un esportista. Per últim, perquè sigui sana ha de ser equilibrada. Necessitem una gran varietat de nutrients en proporcions i freqüències distintes segons l'edat o en situacions de malaltia, embaràs, etc.

A més, l'alimentació ha de ser sostenible. Perquè ho sigui ha de ser ecològica, és a dir, responsable amb l'entorn, que vol dir minimitzant l'impacte negatiu sobre el planeta. També ha de ser econòmica, tothom ha de tenir accés a una bona alimentació: és un dret bàsic universal, encara que, vergonyosament, no el puguin exercir més de vuit-cents milions de persones. Cal, doncs, garantir que les persones arriben a final de mes, però no només qui ha de comprar els aliments; també la gent que els produeix, perquè sense ells a prop no en tindríem. I finalment, l'alimentació ha de ser pràctica a l'hora d'elaborar-la, distribuir-la, disposar-ne i cuinar. Mengem diverses vegades cada dia i hem de menjar per viure, no viure per menjar.

I nogensmenys, l'alimentació ha de ser bona, entenent que les coses no són bones en si, sinó que ens agraden perquè és la nostra manera d'identificar que ens convenen –o hauria de ser així. “Bona” significa sobretot que ha de ser ètica. De fet, preferim i trobem més bo (de gust) allò que està més d'acord amb els nostres principis morals (la bondat com a potència del bé). També ha de ser significativa: els aliments i àpats són

portadors de sentits i significats en relació amb la dimensió cultural i social de cada *qui* (sigui un *qui* individual o col·lectiu). Aquesta càrrega de significats apresos, valors i emocions que transporta el menjar explica també per què efectivament trobem més bons (sí, sí, de gust!) els macarrons de l'àvia o de la mare, que sempre seran els millors del món. I finalment, i no menys important, per ser bo ha de ser estimulant. Com hem dit, amb els mecanismes del desig i el plaer identifiquem el que necessitem en cada moment, però, és clar, això varia constantment. En realitat el mecanisme és molt dinàmic, la clau no és si “ens agrada”, sinó si ens ve de gust; per això parlem no només d'alimentació saborosa, sinó també estimulant.

## Necessitem que els aliments ens aportin altres valors, a més de nutrients

A cadascun d'aquests nou paràmetres se li assigna un valor numèric –negatiu, positiu o neutre– per identificar punts crítics i detectar objectius de millora, així com per, un cop desenvolupat el prototip o implementat el projecte, avaluar el grau real de millora i l'impacte assolit. La finalitat sempre és incrementar el valor resultant de l'índex, i això es pot aconseguir redissenant el *què* s'ha de menjar, o bé educant, habilitant i fins i tot motivant el *qui*; a més de treballar els condicionants, els entorns i les situacions.

Perquè, per alimentar-nos millor, hem de menjar millor.



## Menjar menys carn, i més bona; per nosaltres i pel planeta

En l'àmbit global, el consum de carn i derivats augmenta, sobretot a l'Àsia. A l'Estat se'n consumeix quatre vegades més del que recomana la Societat Espanyola de Nutrició Comunitària. L'excés de carn vermella, sobretot la processada, és un dels punts negres de la nostra dieta, des del punt de vista de la salut.

A més, la ramaderia és la branca del sistema alimentari que més contribueix a la crisi climàtica —emet prop d'un 20% del total de gasos amb efecte d'hivernacle— i acapara moltíssims recursos naturals, sobretot aigua i superfície per cultivar pinso o per a pastures, a més d'energia. D'altra banda, a les granges intensives els animals estan amuntegats, cosa que afavoreix que emmalalteixin.

Ens convé menjar menys carn. Ens hi poden ajudar els restaurants reduint les porcions de carn i l'oferta de carnis processats, o incloent més opcions vegetarianes i veganes als menús.

Busquem-ne de ramaderia extensiva, que aprofita els recursos locals de pastures i farratges —de cultiu ecològic— i cria races pròpies de l'entorn —mantenint així la biodiversitat— i amb prou espai perquè els animals visquin amb benestar. Demanem-ne als mercats i comerços de proximitat.

# Daniele Rossi

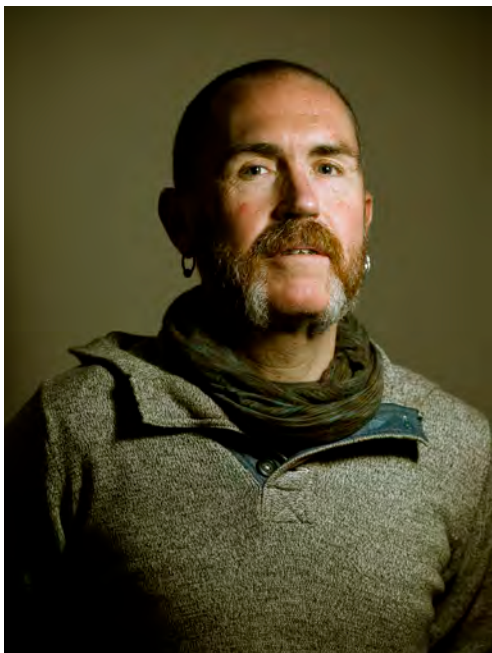
## / *Rasoterra*

### **Cuina de producte amb identitat**

*El Rasoterra és un restaurant vegà del Gòtic de Barcelona on Daniele Rossi ha materialitzat els fonaments del moviment Slow Food, del qual és cofundador a la ciutat. S'hi pot trobar alta cuina sostenible que exalta els productes de proximitat i de temporada que tenen noms i cognoms.*







Guillem Galera



Chiara Bombardi



Daniele Rossi

**“Quan tothom  
faci sostenibilitat,  
l'*slow food* no  
tindrà raó d'existir”**

Si la gastronomia és una expressió més de la cultura, un restaurant també pot ser un espai amb vocació cultural. És la filosofia que impregna el restaurant vegà Rasoterra de Barcelona, del qual Daniele Rossi és soci juntament amb Chiara Bombardi i Guillem Galera. Funciona des del 2013 al barri Gòtic i es distingeix per obrir camí cap a una cuina més sostenible. Amb aquesta voluntat procuren que els ingredients de cada plat siguin de proximitat i amb nom i cognoms. “Intentem explicar els productes, les persones i els territoris, i això és fer cultura, és donar una identitat”, relata Rossi.

El Rasoterra és una de les expressions tangibles de Slow Food Barcelona, que Rossi i Bombardi van fundar el 2005. També han estat artífexs del Mercat de la Terra del Poble-sec i d'altres establiments de restauració vegetariana a la ciutat:

Sésamo, del qual s'han desvinculat, i Bar Seco. Slow Food és un moviment internacional nascut a Itàlia els anys vuitanta amb Carlo Petrini. Per a Rossi, implica ser sostenible “des del punt de vista del medi i econòmicament”, però no només en benefici del restaurant. “La sostenibilitat també és producte de proximitat, de temporada, que et dona la possibilitat de menjar millor, amb més sabor, i de parlar d'un territori i de fer que els diners hi recaiguin”, detalla.

#### **Valorar cada ingredient**

Ara la sostenibilitat està en boca de tothom, però quan ells van començar ningú no en parlava. No es prestava gaire atenció a la procedència dels ingredients perquè “Espanya és un país de receptes i no de productes”, remarca Rossi, fins al punt

que confessa: “A vegades m'he trobat jo explicant als catalans els seus productes”. La valoració pel producte ha anat en paral·lel al creixement de la producció ecològica, però un aliment certificat com a eco pot provenir d'una multinacional. Per això creu que és més important posar el focus en qui hi ha darrere d'un aliment.

Van gestar el Rasoterra amb entusiasme per les coses ben fetes, amb l'incentiu utòpic de crear “el millor restaurant vegetarià del món”, però que interpel·lés a tothom, també a qui no està acostumat a aquesta cuina, deixant enrere l'atmosfera que caracteritzava molts vegetarians de fa vint anys, de menjar en silenci i els plats de sempre (arròs integral amb llenties, *dahl*, humus). És un bistrot on ofereixen platets amb el vi també de protagonista, especialment el natural (sense sul-

fits afegits). Considera que no han aconseguit ser el millor, però l'objectiu de millora constant continua intacte. Els pilars del restaurant són les tres P —planeta, producte i persones—, i la pandèmia els ha servit per accelerar una decisió que tard o d'hora haurien acabat prenent: convertir el restaurant en vegà per dir ben alt que “s'ha de ser més sostenible”, expressa Rossi. No els ha costat gaire fer-ho, perquè a la carta ja només restaven un parell de plats vegetarians —un amb ou i una taula de formatges. Ell no ho és, de vegà. Ni vegetarià. “Vaig començar en aquesta aventura sent gastrònom, interessat per tota gamma de sabors”, recorda, així que, si bé a casa no cuinen ni carn ni peix des de fa vint-i-cinc anys, quan va a un restaurant en demana perquè, des del prisma gastronòmic, vol estar al corrent de com ho couen.





## En el servei a taula procuren explicar els productes i el seu origen

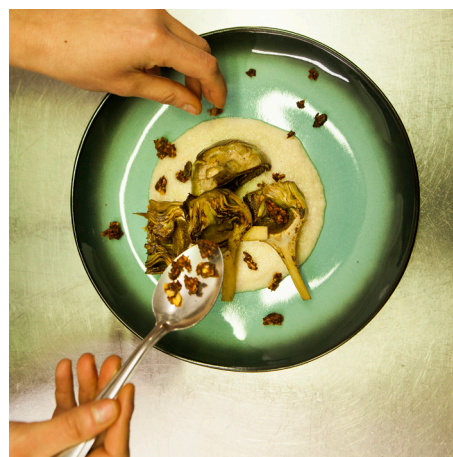
### Camí singular per idear els plats

Prioritzen tenir tracte directe amb els productors —si pot ser, saltant-se els intermediaris— i bona part de les verdures que utilitzen les reben de la Piotxa, una cooperativa agroecològica del Garraf. “Ells marquen la carta”, diu Rossi, perquè el funcionament és similar al d’una cistella a domicili: cada setmana els envien la llista de quins productes hi haurà i això motiva que la cuina estigui molt lligada a la temporada. De plat fix només en tenen un, croquetes d’espínacs, mentre que d’altres mantenen la base, com el taco, però varien en funció de la disponibilitat dels ingredients: ara és de calçots, i en un altre moment, de carxofa, col o tomàquet. Només fan carta i menú degustació. Ja no tenen menú de migdia, una fórmula que els permet treballar menys i millor: “Ve menys gent, ens guanyem la vida, la cuina no s’estressa, no treballlem tant a la sala i tenim temps d’explicar les coses”. Amb el personal procuren tenir una relació igualitària, i tothom té veu a l’hora de crear un plat.

El camí de la sostenibilitat no sempre és fàcil. “Quan vam començar, un dels pilars era que l’aigua no fos envasada amb plàstic”, recorda, i van ser dels primers a Barcelona a servir a taula aigua de l’aixeta microfiltrada per osmosi. Han aconseguit que

l’arròs venere que utilitzen —una varietat negra— sigui del delta de l’Ebre, però el sucre ha de continuar venint de lluny, a l’edifici no els han deixat posar plaques solars, i per llençar les ampolles de vidre han de caminar uns quants carrers perquè al Gòtic no hi ha contenidors. Malgrat tot, practiquen la sostenibilitat cada dia i Rossi fins i tot ha trobat la manera d’evitar que caigui a l’orgànica ni un sol plàstic per descuit: abans de lligar la bossa, fa que qui hi hagi a la cuina en faci una foto per revisar que no hi hagi res que no pertoca.

La pandèmia els ha fet veure que tenen una clientela fidel de comensals locals que els ha permès resistir malgrat la manca de turisme. Rossi desitja que algun dia el moviment del menjar lent pugui desaparèixer. “Quan tothom faci sostenibilitat a les seves vides, l’*slow food* no tindrà raó d’existir”, defensa. També somia en un món que fugi de l’aparença per concentrar-se en l’essència i deixant de banda etiquetes. “A mi m’agradaria que el Rasoterra sortís en un llistat dels millors restaurants de Barcelona”, però no com a vegà, sinó com a restaurant, especifica. Llavors potser haurà arribat el dia en què algú li preguntarà: “Quina cuina fas, Daniele?” I ell respondrà: “Cuina del món vegetal. Entra, seu i t’ho explico”.



### Carxofes del Prat confitades amb taronja, polenta de blat de moro blanc i xoriç vegà

#### **Carxofes**

• Carxofes • Menta • All • Pebre  
negre molt • Taronja • Llimona

Netegem i submergim les carxofes en un bany d’aigua i llimona perquè no s’oxidin. Les col·loquem en una safata amb tres alls amb pela aixafats, tres branques de menta, sal, pebre negre i una taronja a rodanxes, i ho cobrim amb oli. Ho coem durant 20 minuts a 180 graus.

#### **Polenta**

• Polenta blanca • Brou de verdures  
(sis vegades més que de polenta)

Quan el brou bulli, hi afegim la polenta i ho remenem bé perquè no s’enganxi. Ho cuinem a foc molt lent un mínim de 20 minuts. Apaguem el foc quan s’hagi absorbit tot el líquid.

#### **Granola de xoriç vegà**

• 100 g d’arròs vermell • 50 g de  
pipes de carabassa • 1 cullerada  
de concentrat de tomàquet  
• 1 culleradeta de pebre vermell  
fumat • 1 bitxo

Passem de cocció l’arròs i el deixem refredar. Barregem tots els ingredients a la processadora fins que quedi com una granola. L’estirem en una safata amb paper de forn i ho coem durant 20 minuts a 140 graus o fins que estigui eixut.

# Emma Viñas

## */ Turó de les Nou Cabres*

### **Ramaderia que s'acobla a la natura**

*Emma Viñas viu al ritme de les cabres i les ovelles entre Terrassa i Matadepera, ben a prop de Barcelona. Amb la seva parella, Pau Garcia, practiquen una ramaderia extensiva amb Turó de les Nou Cabres, la iniciativa amb què miren de garantir el benestar animal i de tenir cura de tot el que els envolta.*







El Turó de les Nou Cabres és un negoci familiar que trenca motlles. Al capdavant hi ha Emma Viñas i Pau Garcia, una parella de joves amb tres fills petits que es dediquen amb cos i ànima a la ramaderia extensiva a tocar de Terrassa, una de les ciutats més poblades de Catalunya. L'Emma i en Pau tenen unes 450 ovelles i unes 120 cabres que pasturen tenint com a punt de partida la masia de Can Bogunyà del Mas, a prop de l'antic Hospital del Tòrax. La carn de xai i de cabrit i el formatge de cabra que n'obtenen ho venen a domicili per tot Catalunya.

La vida d'aquests dos ramaders gira al voltant de les ovelles i les cabres. "En vivim, i s'han de cuidar al màxim", afirma Viñas. Si cal, treuen el ramat d'ovelles a pasturar de nit perquè no pateixin amb la calor. "Si a l'estiu dius que faràs de nou a cinc, però veus que a les deu ja han deixat de menjar, les ovelles no faran llet, els xais no mamaran...", reflexiona. Amb la cura dels fills s'han hagut d'organitzar a la seva manera. L'Emma comença la jornada a les dues de la matinada fent formatges, a les cinc muny les cabres i continua treballant fins a l'hora de dinar. A la tarda fa tasques de despatx, mentre que en Pau potser s'hi posa passades les vuit del matí i durant tot el dia. Els festius miren de dedicar més temps als fills, però gairebé l'únic dia de l'any que es donen una treva és el de Nadal, per dinar en família.

Els agradaria que els animals fossin de raça autòctona, perquè "és la que està més adaptada al territori", subratlla Viñas, però no sempre és possible. La cabra d'aquí és la pirinenca, però dona poca llet, així que tenen les florides, que són d'origen sevillà. Les ovelles sí que són autòctones. Són ripolleses i criden l'atenció per les banyes que tenen. L'Emma i en Pau no els les tallen. Enguany també incorporen ovelles latxa, prò-

## **Reaprendre a conviure amb el camp**

Fer de ramader quan tens la gran ciutat tot just creuant el barranc és difícil. En un any i mig han perdut seixanta ovelles que s'han estimbat perquè hi ha qui s'acosta al ramat amb un gos deslligat. Viñas és conscient que cal reaprendre moltes coses. "La gent, en anar-se'n a la ciutat i deixar el camp, ho ha anat oblidant tot", constata, i per aquest motiu procura fer molta pedagogia per fomentar una bona convivència entre l'espai urbà i el rural.

pies del nord peninsular i preuades per la seva llet, així que l'aprofitaran seguint el camí de la de cabra. Aquesta la venien tota, però cada cop se'n queden més per fer-ne el seu formatge, que és de pasta tova. L'elaboren en un obrador mòbil que han muntat amb l'ajuda d'un micromecenatge.

### **Han aconseguit sortir-se'n**

Els inicis del Turó de les Nou Cabres es remunta a fa una dècada i han acabat sent viables sense que ella hagi de treballar en un hospital. "Estem molt orgullosos i contents de dir que ara vivim d'això", celebra Viñas, que valora el paper que han jugat els lactis per aconseguir-ho. "La llet ens ha tret de pobres", assevera, ja que "per viure de la carn has de tenir molt bestiar o moltes terres i cobrar molts drets", i no és el seu cas. A la masia, s'hi estan de lloguer, però la seva intenció és tornar a viure al Parc Natural de Sant Llorenç del Munt per fer créixer el projecte i amb criteris sostenibles tenint-hi dos corrals on rebran visites i que tindran plaques solars i parets de vidre. També somien a tenir escorxador propi.

**La vida de l'Emma i en Pau està condicionada per les necessitats dels ramats, dia i nit. Gairebé només es donen treva el dia de Nadal**









## **Joves que tornen a la pagesia**

La generació dels pares de l'Emma i en Pau (ella té trenta-set anys, i ell, trenta-tres) es van allunyar de l'àmbit rural, però ara es fa el camí a la inversa. "S'ha sembrat la llavor perquè tot sigui més natural i de proximitat", explica Viñas, fins al punt que "les escoles de pastors i les agràries no havien estat mai tan plenes com ara", i hi ha alumnes que també aprenen a fer de pastor al Turó de les Nou Cabres. Segons ella, "això és un indicatiu que el jovent torna a tenir interès per descobrir com poder viure del món rural", si bé admet que no és un camí fàcil, perquè cal competir amb preus "rebertats" i amb el producte que ve de fora.

Per ara, s'han de conformar d'anar al Parc a pasturar les ovelles, mentre que les cabres només s'estan a la finca de la masia, d'unes cent hectàrees entre camps i boscos, perquè cal munyir-les cada dia durant deu mesos l'any. De les cabres, se n'ocupa més l'Emma. Les coneix cadascuna pel nom: la Fina, la Presumida o la Mini Alpineta, que és "la més alta de totes", diu amb orgull mentre la busca entre el ramat. Possiblement és així perquè els mascles van tardar a cobrir-la, un ritme que s'ha respectat perquè no apliquen mètodes d'inseminació artificial. Pel que fa a l'alimentació, es basa en tot el que arreplega el bestiar quan pastura, tot i que la complementen amb farratge o altres aliments si és necessari.

### **Avantatges de la ramaderia extensiva**

Viñas és cofundadora de Ramaderes de Catalunya, una organització que vol visibilitzar la dona al medi rural i els avantatges de tenir bestiar que pastura. Al Turó de les Nou Cabres s'havien cer-

tificat en ecològic, però se'n van desfer perquè consideren que no s'apliquen uns criteris prou restrictius, i reclamen un segell específic de ramaderia extensiva. Practicant-la "intentent adaptar-te a l'estat natural" dels animals, cosa que acaba repercutint en el seu benefici, el de l'entorn i el del producte que arriba a taula. "Una ovella o una cabra sap cada temporada de l'any què ha de menjar", ressalta, així que hi ha èpoques que se'n van a les nogueres mentre que en d'altres busquen els aglans. "Com més varietat d'aliments mengen, millor és la llet i la carn", sosté.

També ajuden a mantenir els boscos a ratlla. Tenen un acord amb l'Associació de Defensa Forestal i l'Ajuntament de Matadepera perquè les ovelles pasturin al voltant de les urbanitzacions que toquen al Parc de Sant Llorenç. És una bona manera de prevenir incendis, mantenir nets i transitables els boscos de la vora de les cases, alimentar bé el ramat i fer que els ramaders tinguin uns ingressos extres, encara que amb els anys han anat a la baixa.

**Les ovelles i les cabres s'alimenten sobretot del que troben quan pasturen, que va variant segons l'època de l'any**



# Promoure relacions justes a la cadena alimentària

A tot el sistema alimentari global, hi abunden l'explotació, el racisme i la precarietat laboral. Preus irrisoris a les persones productores, salaris indignes a tota la cadena, allotjaments pèssims i abusos entre els temporers, accidents laborals en indústries com la conservera o la càrnia, temporalitat i bretxa de gènere a l'hoteleria... Aquestes condicions, per una altra banda, deixen poc temps per planificar, comprar i preparar el menjar —tasques que solen fer les dones.

D'altra banda, el mercat global d'aliments discrimina els països empobrits obligant-los a obrir les fronteres o a pagar aranzels per exportar.

Estendre l'equitat en el sistema alimentari té un gran poder transformador, pel gran nombre de llocs de treball que conté. La contractació pública pot incloure criteris per premiar les condicions laborals de qualitat. La ciutadania podem adquirir el menjar al comerç de proximitat, que s'abasteix per vies majoristes atomitzades i amb poca concentració de poder negociador, o a través de cadenes curtes com les que constitueixen les cooperatives o grups de consum. Entre els aliments necessàriament procedents del Sud global podem optar pels de comerç just.



# Martín Habiague i Andrea Hernández */ Cuinant Oportunitats*

## **Fogons que es rebel·len contra l'exclusió social**

*Les opcions per tirar endavant no sempre són les mateixes per a tothom. Per aquesta raó va néixer el projecte social Mescladís, que inclou Cuinant Oportunitats, una iniciativa formativa que, a través de la cuina, fa tot el possible per evitar que ningú no es quedi enrere.*



Les vides de moltes persones migrants contenen capítols dominats per la frustració. Sovint acaben condemnades a l'exclusió social, a vegades amb la contribució de les traves administratives, però n'hi ha que no es resignen a acceptar que no hi hagi res a fer. Fa temps, l'argentí Martín Habiague també va fer camí cap a Europa; ha acabat a Barcelona i a través de la cuina ha trobat la manera d'aportar el seu gra de sorra per ajudar els migrants —i també els que no ho són— a sortir-se'n. Ho procura fer a través del programa d'inserció sociolaboral Cuinant Oportunitats, en el marc del projecte social Mescladís que va posar en marxa el 2006.

Al final de la dècada dels noranta, el Martín va migrar a Bèlgica per amor i amb la idea que “Europa era el centre dels drets humans”, però es va adonar que no era pas així i amb el temps les coses encara han anat a pitjor. “Vivim una lògica de guerra al migrant”, lamenta. Per contrare-

tar-ho, va crear Mescladís, un cúmul d'iniciatives d'intervenció comunitària que van néixer també amb un restaurant —ara té dos emplaçaments, el Pou de la Figuera i el carrer del Comte Borrell. El va crear per tenir una font d'ingressos pròpia —n'aporta el 90% i la resta són subvencions— i pel rol cabdal que juga el menjar. Probablement és una de les poques coses que un migrant no deixa mai enrere dels seus orígens.

### La cuina com a espai de cohesió

Segons Habiague, a qualsevol plat d'un país es poden trobar ingredients que han recorregut el món —d'aquí el nom de Mescladís—, i amb aquesta diversitat ens podem enriquir mútuament. “Et permet trobar-te, compartir qui ets amb els altres, i amb bon sabor”, subratlla. A més, la cuina està carregada de símbols —és un paisatge, unes relacions socials, unes emocions...— i,



si tanquem els ulls i volem viatjar a un lloc ple d'emocions i tendresa, segurament ens trobarem a la cuina amb la família. “És un lloc acollidor, i amb la immigració, treballar en un espai acollidor té un valor simbòlic”, recalca.

Cuinant Oportunitats busca ser aquest lloc acollidor per a persones que tenen dificultats especials per accedir al mercat de treball. Ofereix cursos de tres mesos amb cent vint hores de pràctiques d'on surten ajudants de cuina i personal de sala. A més de coneixements tècnics, s'hi adquireixen competències com habilitats socials i saber gestionar conflictes, relata Andrea Hernández, una de les professores. Els cursos són tant per a persones derivades d'entitats socials com per a d'altres que venen pel seu compte. Moltes són migrants, però també n'hi ha d'originàries d'aquí que s'han hagut de reconvertir per la crisi. L'alumnat sol tenir entre divuit i trenta-cinc anys, però alguns superen els cinquanta anys.

**Per als migrants, la cuina té un valor simbòlic perquè és acollidora**



### La restauració no és precària per definició

La precarietat posa la restauració en el punt de mira, però Habiague discrepa que hi estigui associada. “Hi ha un mite segons el qual l'hostaleria és per definició el territori de la fragilitat laboral, i per conveni no ho és”, defensa. Una altra cosa són les pràctiques reals d'alguns establiments. A Mescladís reivindica que respecten el conveni, tant pel que fa als salaris com al dret a tenir dos dies lliures a la setmana, i sempre fan contracte.







L'Andrea sap perfectament quines són les necessitats de qui accedeix al curs. A Xile era mestra, va venir per garantir un futur millor per als seus fills i va tenir la sort de cursar la formació que ara imparteix. Molts dels seus alumnes venen de processos vinculats al trauma, i intenten treballar amb ells des de l'afecte, però sense paternalisme. Tant Hernández com Habiague desprenen un gran coneixement de vida. "Dic als nois que sempre s'ha d'aspirar a més, però no oblidar-se mai de qui té menys", explica Hernández, perquè sempre es pot acabar tornant a estar entre els que menys tenen. En els alumnes percep valentia i com es preocupen pels companys, i ella també n'aprèn. "A part de la meua feina, Mescladís m'ha donat el gran regal de tornar a creure en l'ésser humà", subratlla.

### Donar sortides als que no en tenen

Un dels col·lectius que ho té més difícil és el dels anomenats "menors estrangers no acompanyats". Quan fan divuit anys, només poden treballar amb un contracte de quaranta hores i un any de durada. Si no l'aconsegueixen, reben un NIE sense permís de treball, i al cap d'un any, per renovar-lo, han de demostrar un mínim d'ingressos; si no l'acrediten, queden en situació irregular i no poden fer pràctiques ni treballar. Amb tot això, el 2019 a l'Estat hi havia gairebé 147.000 migrants menors de dinou anys i en situació irregular. Mescladís exigeix a les administracions que intervinguin per reduir traves, i aplica una fórmula per no deixar els joves a l'estacada: després de fer la formació i les pràctiques amb ells durant un any, els

**Un terç dels alumnes troben feina,  
però aspiren a aconseguir que en siguin més**



contracten; així poden renovar el NIE i després els poden catapultar cap al mercat ordinari.

Per Cuinant Oportunitats passen entre vuitanta i noranta alumnes anuals i un terç aconsegueix incorporar-se al mercat laboral. No és un mal percentatge en l'àmbit social, però no s'hi conformen i sempre estan pensant com obrir nous itineraris d'inclusió social. Per això ara col·laboren amb la cervesera artesana Birra 08 perquè s'hi formin alumnes com a tècnics de producció alimentària. També aspiren a ser un actor important en el sector de l'hostaleria els propers quinze anys, nodrint-lo de treballadors formats, i per aquest motiu demanen que grans empreses de restauració tinguin clàusules socials que les obliguin a contractar alumnat seu.

### Canvi climàtic i migracions van junts

La verdura, el pollastre i les begudes de Mescladís són sostenibles o de proximitat, mentre que l'electricitat prové de fonts renovables i utilitzen aigua filtrada de l'aixeta per evitar plàstics. El Martín veu fonamental la sostenibilitat des del punt de vista mediambiental. "És el desafiament més important que tenim com a societat global, i en l'àmbit de les migracions és el tema", assevera, perquè "ja són milions els desplaçats per qüestions que tenen a veure amb el canvi climàtic", i s'incrementaran encara molt més els pròxims anys.



# Dolors Llonch

## / *Can Calopa de Dalt*

### **Vi de Barcelona amb ànima social**

*A la masia de Can Calopa de Dalt, al bell mig de Collserola, la cooperativa L'Olivera ha demostrat que es pot recuperar la tradició d'elaborar vi a Barcelona i al mateix temps evitar que joves amb discapacitat funcional acabin abocats a l'exclusió social.*





Dolors Llonch

## **La lluita del projecte per ser viable**

Al principi, tot el vi de Can Calopa de Dalt era per a l'Ajuntament, que l'utilitzava per a recepcions oficials, però des de fa uns quants anys es ven en vinateries. Des de la masia també es fan càrrec d'unes oliveres situades entre Sant Feliu de Llobregat i Sant Just Desvern, a partir de les quals obtenen oli d'oliva verge extra, així com d'altres finques vitivinícoles com la vinya municipal de Sabadell, on s'elaboren els vins Arraona blanc i negre. Malgrat tota aquesta tasca i les aportacions econòmiques municipals i de la Generalitat, a Can Calopa treballen unes 35 persones i no és fàcil ser viables. "Econòmicament patim molt", admet Llonch.

Collserola és com un gran oasi verd rodejat de ciutats altament urbanitzades. Entre les muntanyes d'aquesta serralada predominen els boscos, però també hi han proliferat projectes que procurin recuperar-ne la vessant agrícola, com el de la masia de Can Calopa de Dalt. La finca és de l'Ajuntament de Barcelona i representa un cas singular de vitivinicultura periurbana. La gestiona la cooperativa L'Olivera, que hi cultiva vinyes i hi elabora els únics vins que es fan a la ciutat. També hi allotja i dona feina a joves amb diversitat funcional, sovint relacionada amb trastorns mentals. El seu pas per Can Calopa els represen-

ta l'inici d'un camí cap a una vida autònoma que els allunya de l'exclusió social.

Al capdavant de Can Calopa de Dalt i de L'Olivera hi ha Dolors Llonch. Té seixanta-nou anys i ja podria estar jubilada, però la seva feina l'apassiona. La vinya ha format part del paisatge d'aquestes contrades durant segles, però la plaga de la filloxera de final del segle XIX i l'avenç imparable de la pressió humana l'havien allunyat de Barcelona. Tot va canviar quan l'Ajuntament, amb Joan Clos d'alcalde, va decidir emular altres ciutats europees que tenen vinya i plantar-ne amb algunes de les varietats de raïm presents al Mediterrani: les gre-



Íñigo Haughey

## **Una vinya arrelada a Collserola**

Els vins de Can Calopa són ecològics des de l'anyada 2020. La finca té 3,5 hectàrees i hi ha un ramat d'ovelles que es menja l'herba d'entre els ceps. La vinya s'ha començat a refer amb la plantació de varietats de raïm més ben adaptades al territori i més en sintonia amb el seu passat vitivinícol. El vi de capçalera és el Vinyes de Barcelona negre (garnatxa i syrah) i, amb la nova plantació, l'enòleg de Can Calopa, Íñigo Haughey, també aspira a fer un Vinyes de Barcelona blanc que podria ser de panseta blanca o pansalet (el xarel·lo), una varietat amb tradició a Collserola i el Vallès.

gues *aglianiko* i *agiorgitiko*, la italiana *sangiovese*, la *syrah*, que se sol associar amb França, i la garnatxa negra, que té una llarga tradició a Catalunya. L'aventura es va encetar cap al 2000 i L'Olivera se'n va fer càrrec el 2010, amb la voluntat de fer vi de qualitat amb caràcter social.

L'encàrrec va suposar tot un repte per a la cooperativa, nascuda el 1974 a Vallbona de les Monges (Urgell). Encara que la vocació social i l'elaboració de vi sempre li han estat intrínseques, a Can Calopa tenen la seva pròpia idiosincràsia. Els ha calgut adaptar-se a una vinya que ja estava plantada, i hi han creat una llar residència

constituïda com a Centre Especial de Treball per a dotze joves que treballen a la vinya i fent altres tasques de la masia com a tret de sortida d'un itinerari d'inclusió social. A diferència de la llar de Vallbona, on resideixen persones discapacitades des de fa dècades, la de Can Calopa prioritza que els joves guanyin autonomia i s'acabin integrant a la vida comunitària. Per això, L'Olivera té llogats tres pisos a Molins de Rei, amb nou places en total, on els joves van a viure després de l'estada a Can Calopa, amb el suport d'un educador de la cooperativa. N'hi ha que han aconseguit anar encara més enllà i viure pel seu compte.

**El projecte de Can Calopa de Dalt prioritza que els joves guanyin autonomia i s'acabin integrant a la vida comunitària**









### Integració laboral i de vida

Els joves de Can Calopa, hi solen arribar entre els divuit i els vint anys, derivats des de la Generalitat. Tenen en comú la manca d'arrelament familiar. Un dels més veterans és en Joan, que ja viu en un dels pisos amb dos companys, però continua treballant a la masia, on la feina és remunerada. "Aquí he après a posar rentadores, cuinar, comprar i administrar-me els diners", explica en Joan, de vint-i-set anys. Li va bé treballar al camp per no pensar gaire. "He anat millorant i soc una persona responsable, constant i que intenta acabar bé la feina", afegeix. De fet, a ell li agraden els videojocs i les botigues d'electrònica, però per

treballar-hi possiblement hauria d'estar de cara al públic, i quan ho ha provat, li ha costat.

Segons la Dolors, els joves "venen amb motxilles molt carregades", de manera que "no tenen cap habilitat de vida diària, d'autoestima, emocional, relacional ni laboral". A la masia reben el suport d'un equip amb diversos educadors i altres treballadors socials, un psicòleg, una metgessa i mestres que fan tallers d'alfabetització i càlcul, a més de tècnics en les feines de la vinya i el celler. Tota aquesta assistència dona els seus fruits. "La majoria, amb els anys, han après a estimar-se com a persones", resalta Llonch, fins al punt que si aconsegueixen

**Els joves residents aprenen amb els anys "a estimar-se com a persones"**



viure amb autonomia "fan un salt que et deixa meravellat". L'objectiu és que tots puguin deixar Can Calopa, que està aïllada a la muntanya, i s'integrin en un poble o ciutat, fins al punt que opina que la llar residència s'hauria de reubicar o fer més petita. Ara bé, no sempre és possible: un 25% dels residents es queda pel camí i cal buscar-los algun altre recurs.

### Activitats enoturístiques i formatives

Als que sí que aconsegueixen viure una vida més autònoma costa trobar-los feina, i topen amb uns preus del lloguer que estan pels núvols. Per això, la majoria dels que viuen als pi-

sos continuen anant a Can Calopa a treballar. Amb els anys s'hi ha diversificat l'activitat i hi han potenciat les activitats enoturístiques: ara ofereixen la possibilitat de llogar una sala per fer-hi trobades i han obert una vinoteca, que s'ha constituït com una empresa d'inserció de L'Olivera; també fomenta la inclusió social dels usuaris, i alhora mira de regularitzar la situació d'alguna persona sense papers. La darrera incorporació a les activitats de la masia són uns itineraris formatius per a famílies i grups escolars per ensenyar Collserola i la finca i explicar en què consisteix l'economia social i solidària que practiquen a la cooperativa.



# Cultivar diversitat al camp, a taula i als barris

Als conreus, a les finques ramaderes i al mar, la biodiversitat dona resiliència als ecosistemes —i a tot el sistema alimentari—; però l'últim segle s'ha perdut un 75% de la biodiversitat cultivada al món. A la dieta, la variació aporta riquesa de nutrients i de gustos; en canvi, entre l'oferta creixent d'aliments processats les composicions són similars. Als barris, l'heterogeneïtat cultural ens omple de sabers i d'experiències culinàries; però el sistema alimentari global trepitja les singularitats i les identitats.

Redescobrim la biodiversitat del nostre entorn: al Baix Llobregat es planten desenes de varietats de tomàquets; a la Barceloneta es pesquen desenes d'espècies desconegudes. Per a les compres familiars i per a esdeveniments, si optem pel comerç de proximitat i la restauració independent, mantenim el barri ric i viu, i enfortim l'economia local. Creem espais on compartir la pluralitat cultural alimentària: cuines comunitàries, àpats al carrer, horts col·lectius... Així, de passada, teixim comunitat.

L'urbanisme, les polítiques fiscals o l'accés obert a infraestructures públiques, com les cuines d'escoles o mercats municipals, poden afavorir tot això.

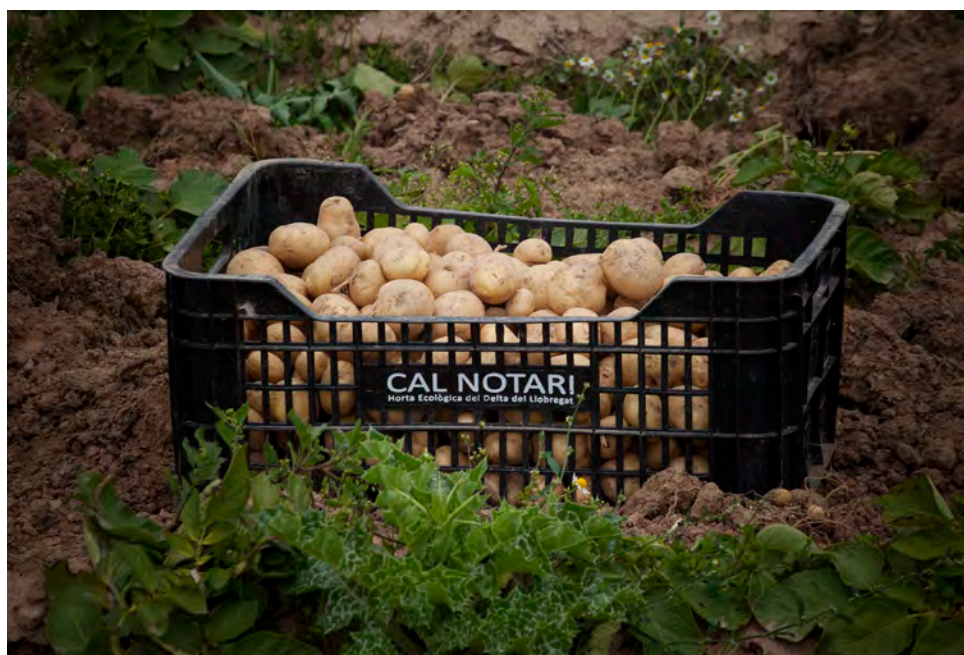
# Olivier Chantry */ Cal Notari*

## **Assajar l'agricultura del futur amb els gustos d'abans**

*Olivier Chantry és un pagès ecològic del Parc Agrari del Baix Llobregat que està a prop de ser autosuficient: selecciona llavors reproduïbles de varietats antigues, proveeix grups de consum amb cistelles de cultiu propi i investiga com millorar la fertilitat de la terra per produir amb menys petroli.*







A tocar de Cal Notari tot va de pressa. Cada dia hi passen en tren milers de persones que amb prou feines poden adonar-se de la mera existència d'aquesta masia, ubicada a Sant Boi de Llobregat. Són alienes a la laboriosa tasca que Olivier Chantry hi ha emprès des de fa gairebé una dècada. És un pagès que treballa la terra en ecològic amb els coneixements adquirits a partir de l'experimentació camperola i que ha recuperat velles pràctiques agrícoles amb les llavors per tornar als sabors d'abans i ser més autosuficient. Proveeix grups de consum de Sant Boi, l'Hospitalet de Llobregat, Barcelona, Sabadell i Terrassa fonamentalment de verdura, perquè tan sols cultiva tres fruites al llarg de l'any: meló, síndria i maduixa.

A l'Olivier li agrada dur una samarreta amb el lema "Prou especulació!". És de quan va començar a fer de pagès al Parc Agrari del Baix Llobregat, després d'haver estudiat agronomia teòrica a França i d'haver après a conrear la terra en un projecte agrícola de reinserció laboral. La samarreta és dels temps del projecte Eurovegas, del qual recorda que es va frenar amb l'ajut de diversos agents arrelats al territori, entre els quals els pagesos i els consumidors. Aquesta és una aliança que considera essencial també per al seu projecte, que es desenvolupa en 4,5 hectàrees de diverses parcel·les del Parc Agrari.

### Llavors antigues en comptes d'híbrides

Evita sembrar llavors híbrides, que són les que s'han imposat els darrers cinquanta anys i on s'ha centrat gairebé tota la investigació per millorar-ne el rendiment. Donen plantes més resistentes a algunes malalties i fruits amb bon aspecte fins força després de collir-los; en contrapartida, se n'ha descuidat el gust i les noves llavors no es poden fer servir per a una segona collita, perquè

## Cultiva una gran diversitat de varietats

A Cal Notari cultiven varietats considerades locals i d'altres que no ho són. De tomàquet en tenen una desena llarga. "D'algunes en sabem el nom, però d'altres no sabem si s'han creuat entre elles, perquè havíem utilitzat set o vuit varietats que s'assemblaven", explica. Esmenta la gorda roja, les roli rosa i roja (els noms els hi han posat ells), una tipus rosa de Barbastre, la negra de Crimea, la grushovka, la *reine des hâtives* (la reina de les precoces), la *marmande* (tipus raff), la cirerol negre i tres tipus de penjar: la son gil, la mallorquí i la mala cara.

les característiques productives es perden. Així ho resumeixen Chantry i Rocío Hernández, que també col·labora en el projecte. A Cal Notari només empen llavors que es poden reproduir i seleccionen les de les plantes que s'adaptin més bé a l'entorn. Aquesta tasca li permet emmotllar-se millor als gustos del consumidor, que coneix bé perquè només fa venda directa, i estalviar diners, ja que no ha de comprar llavors cada vegada que sembla. "Com menys despeses tens, més resiliència econòmica", subratlla.

Adquireix les llavors de varietats poc comunes a proveïdors locals especialitzats, com ara Les Refardes i Esporus, tot i que també en compra a Itàlia i França. "Treballem amb varietats antigues, i els criteris gustatius són els de fa cinquanta anys", relata l'Olivier. Retreu que les ajudes europees de la Política Agrària Comuna (PAC) han portat els agricultors a fer el contrari que ell, o sigui, a treballar per a grans intermediaris, que

**L'Olivier creu que la seva finca no hauria estat viable si no hagués tingut contacte directe amb el consumidor**







## Un futur amb menys petroli

Per a Chantry, la pagesia té futur, però cal ajudar-la per facilitar el relleu generacional i l'accés a la terra, aspectes que ara com ara no veu garantits. "Hem d'incorporar gent urbanita com jo perquè vingui a treballar al camp", reclama, i sobretot trobar fórmules per assegurar la transmissió del coneixement que atresoren les generacions més grans, que estan a punt de jubilar-se. A més, fa una recomanació als joves que encara no sàpiguen a què es dedicaran: "Si sabeu dur una explotació agrària que requereixi poc petroli, d'aquí a quinze anys podreu anar on vulgueu d'Europa, perquè us posaran les terres per produir per a les ciutats".

han estat els grans beneficiats. "Per al consumidor els preus han continuat pujant, mentre que els de compra al productor han baixat", assevera.

Sense la venda directa, tem que no hauria pogut tirar endavant. "Necessitàvem el suport del consumidor que ens compra la verdura, que vol parlar de qualitats i dels productes que desitja, i dels preus que a mi em calen i que també troba raonables", explica.

L'Olivier té tres treballadors, i la Rocío també li dona un cop de mà. Fan jornada continuada de dilluns a divendres. A les tardes i el cap de setmana s'hi posa ell si ha quedat alguna tasca pendent, però també procura fer un mes de vacances a l'any, com la resta de l'equip. Ha aconseguit que el negoci rutlli, tot i que no sempre és fàcil. Primer va haver d'aprendre a cultivar i ara afronta noves dificultats. "Quan comences a saber produir et venen els fenòmens extrems del canvi climàtic", adverteix, fins al punt que ha arribat a perdre milers d'euros en collites per una calor extrema o unes pluges de rècord i a deshora.

### Investigació per fer més fèrtil la terra

Malgrat això, és un pagès inquiet i a qui li agrada investigar. Està immers en un projecte per in-

crementar la quantitat de matèria orgànica al sòl. Explica que, com és ben sabut en l'agricultura ecològica, això ajuda a retenir carboni en comptes d'alliberar-ne, cosa que contribueix a mitigar el canvi climàtic i afavoreix la fertilitat de la terra: el sòl està més estructurat, hi ha més biodiversitat –i de passada els cucs de terra ajuden a esponjar el terreny– i es millora la filtració de l'aigua, cosa que evita un sòl compacte propici per al fang i els tolls. Tot i que la matèria orgànica és "la pedra angular" de l'agricultura, remarca l'Olivier, en mig segle se n'ha perdut entre el 2% i el 3% a Europa, i ho atribueix a la PAC i a les pràctiques agrícoles. "Hem estat empesos a perdre-la", lamenta, però es pot revertir.

Chantry ha aconseguit incrementar-la entre l'1% i el 2% en un any, mitjançant pràctiques noves com incorporar restes de la poda directament en un camp on cultiva moniato, espinacs i faves consecutivament al llarg de l'any. També afavoreix la biodiversitat deixant que als marges dels conreus hi creixi la vegetació que hi surti. Treballar en ecològic com l'Olivier implica que, per aconseguir que la terra sigui productiva, calgui esperar més temps que no pas tirant-hi productes químics o comprant llavors híbrides; però creu que no hi ha cap altre camí possible.

**Pateix les conseqüències del canvi climàtic; ha arribat a perdre milers d'euros per una calor extrema o pluges de rècord i a deshora**





# Anna Bozzano

## / *El Peix al Plat*

### **Barcelona també és un port pesquer**

*Molts barcelonins no saben que a la ciutat s'hi pesca, tot i que té una de les llotges amb més tràfec de Catalunya. A través de visites al port, la iniciativa El Peix al Plat dona a conèixer el sector pesquer, instrueix sobre pesca sostenible i orienta per a un consum responsable de peix.*







La pesca és una activitat que forma part de Barcelona, però la seva estreta vinculació amb la ciutat passa desapercebuda per a molta gent. Hi contribueix el fet que la llotja sol estar tancada al públic i que no hi ha cap cartell que n'identifiqui l'entrada al carrer de l'Escar, a dues passes del barri de la Barceloneta. La millor manera de reconèixer el lloc on feinegen els pescadors és resseguint amb la mirada la majestuosa Torre del Rellotge, i ens podem endinsar en el recinte mitjançant una de les visites de Barcelona Turisme Pesquer que organitza El Peix al Plat.

A la llotja de Barcelona hi ha molt tràfec, i és que és de les primeres de Catalunya pel que fa a volum de peix, tot i que hi ha ports amb més embarcacions. A la ciutat hi ha uns dos-cents pescadors repartits en una vintena de barques: onze d'encerclament, nou d'arrossegament –aquesta és l'art de pesca menys selectiva– i dues d'arts menors, una de les quals és de palangre, i l'altra, de tresmall. El 2020, un any atípic pel coronavirus, a la Llotja de Barcelona es van subhastar 2.145.969 quilos de peix, la xifra més baixa en una dècada. La recaptació va ser de poc més de sis milions d'euros, però l'impacte econòmic va més enllà. “Per cada pescador, es creen cinc llocs de treball”, concreta Andrés Varo, el vicepresident de la Confraria de Pescadors de Barcelona. Varo prové d'una família de pescadors de Cadis i es dedica a l'encerclament. Quan va arribar a Barcelona, el 1984, hi havia més d'un miler de pescadors i prop d'un centenar de barques.

#### La proteïna salvatge de la ciutat

Per ajudar a frenar el declivi silencios d'aquesta activitat i de la seva sostenibilitat, la biòloga

marina Anna Bozzano ofereix visites guiades a la llotja a través de la iniciativa El Peix al Plat. Va començar el 2013 i n'ofereix tant per a grans com per a infants, que hi poden anar amb l'escola. Bozzano no dubta de la transcendència de mantenir la pesca a Barcelona. Si desaparegués, “es perdria tradició i cultura”, avisa, “i un producte molt bo per portar a les nostres taules”. A més, no hi ha cap altra activitat del sector primari que es desenvolupi en plena trama urbana. “El peix és l'única proteïna salvatge que tenim”, afegeix.

Molta gent ha descobert amb ella que a Barcelona s'hi pesca, i l'Anna els convida a ser “consumidors responsables”. El que troba més important és la diversificació d'espècies. “La gent se sorprèn molt quan els parles del mabre o de la bròtola”, diu com a exemple. Així es crea demanda d'uns peixos que de totes maneres es capturen però massa sovint s'exporten a països on són apreciats culinàriament, i es redueix la de les espècies més sobreexplotades (al Mediterrani és sobretot el lluç, i la sardina segons l'any). També convé no comprar peix immadur (de fet, vendre'n és il·legal; podem buscar “talles mínimes autoritzades” a internet) i buscar-ne de proximitat, però evitant el més sobreexplotat. El Peix al Plat també fa venda de peix fresc a domicili, i, si posa lluç a les caixes, és del Cantàbric, on està menys explotat. També garanteix que almenys la meitat del producte sigui capturat amb arts menors.

Altres consells serien reclamar a les peixateries que posin a les etiquetes de traçabilitat que han d'acompanyar el peix tota la informació obligatòria (que inclou l'art de pesca usada i l'àrea de captura), o escollir les espècies que siguin de

**Optar per espècies poc conegudes i de talles legals és el més important. També comprar peix de proximitat, sempre que no estigui sobreexplotat**







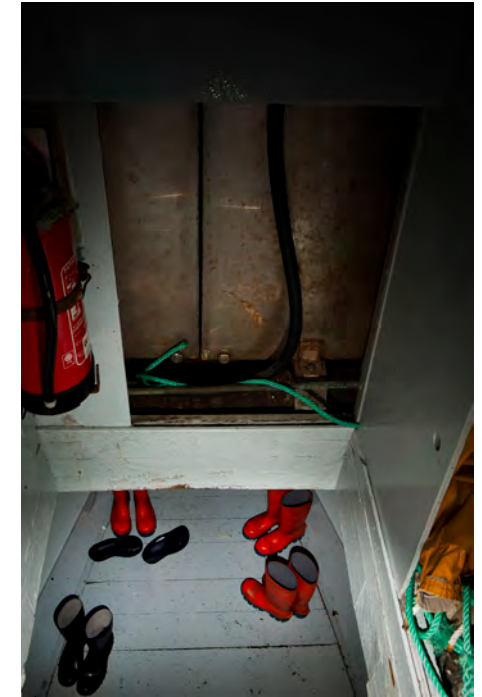
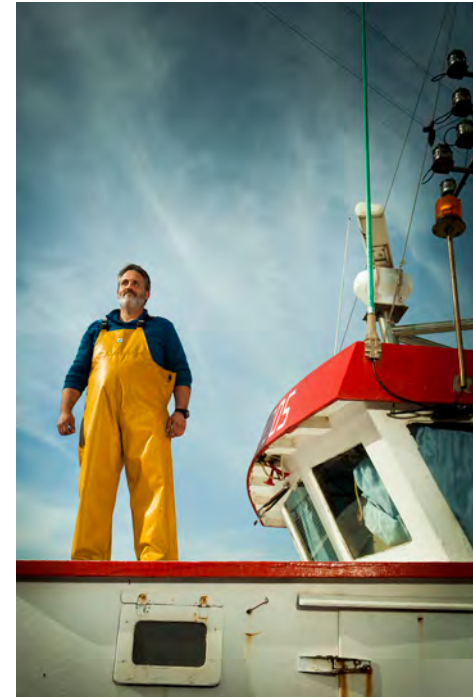
## Limitar les captures amb criteris de sostenibilitat és clau per preservar tant el sector pesquer com les poblacions marines

temporada (les podem conèixer per exemple al web de la Generalitat [tinyurl.com/peix-de-temporada](http://tinyurl.com/peix-de-temporada)). Per a qui receli de la salubritat del peix per la contaminació marina, Bozzano aclareix que el peix blau petit (seitó, sardina, verat, sorrell...) i els cefalòpodes (sípia, pop, calamars, canana) són en general de vida curta i acumulen menys metalls pesants.

### Cap a una pesca més sostenible

Entretant, els pescadors barcelonins han vetllat per ser més sostenibles. Segons Varo, fan vedes (l'encerclament pel desembre i l'arrossegament a principis de primavera), treballen menys hores i capturen menys peix del que està permès

(hi ha quotes: un màxim de 15.000 quilos de sardina i 15.000 de seitó per embarcació i setmana), les portes voladores de l'arrossegament són menys pesants i lesives per al mar, la brossa que troben a l'aigua la duen al port, i proporcionen peix a entitats socials (a vegades, del sobrant que s'hauria malbaratat). Demanen més suport a les administracions i que financin el cost íntegre de fer veda, perquè així cobririen tots els períodes de posta d'ous (una cosa especialment important en espècies aquí tan sobreexplotades i consumides com la sardina, apunta l'Anna). També denuncien que el mar es va omplint de deixalles, com ara tovallolletes, que poden embussar les arts de pesca.



Varo considera que els pescadors s'haurien de posar d'acord a pescar encara menys. Així serien més respectuosos amb el mar i alhora s'hi podrien seguir guanyant la vida perquè s'incrementarien els preus. És el que ja s'està aconseguint amb plans de cogestió com el del sonso, en el qual participa la Confraria de Barcelona. A Catalunya hi ha cinc d'aquests plans en marxa, coparticipats per pescadors, Administració, món científic i entitats ambientalistes. Si als pescadors la cursa cap avall en preus i poblacions marines els conduïa a la desaparició, ajuntar els coneixements i els interessos de totes les parts per limitar les captures, en certs llocs i moments segons l'espècie, fa albirar un futur esperançador tant per a la viabilitat de la pesca com per a la sostenibilitat marina.

Bozzano, al seu torn, considera que seria "una gran ajuda per als pescadors" que visitessin la llotja del peix només el 5% del milió i mig d'habitants de Barcelona, ja que el 30% de l'entrada és en benefici de la Confraria.

### Com fer conèixer el peix local

Bozzano admet que a vegades pot ser difícil reconèixer si un peix s'ha pescat aquí. "Les peixateries no posen que és de Barcelona perquè la gent es pensa que es pesca a la sortida del port, però les barques van lluny", detalla.

L'Andrés remarca que el peix local "té l'avantatge de ser el més fresc que existeix". El blau es pot capturar a les cinc del matí i quan obrin les peixateries ja hi serà. La Confraria de Pescadors de Barcelona té la marca *Peix de la Barceloneta* i el distintiu *Q Peix Blau de la Barceloneta* per promocionar-lo. Hi ha restaurants del barri que ho fan oferint plats amb espècies poc conegudes, com ara paella de gamba blanca.

# Lourdes Ponce (Pitusa) */ Festival de Sopes del Món*

## Les sopes que apleguen la diversitat

*El Districte de Nou Barris de Barcelona ha estat el punt d'acollida de diverses generacions de migrants, que estan representades en el Festival de Sopes del Món, un esdeveniment veïnal que cada any se celebra a la Via Júlia i que és tot un referent de convivència intercultural.*







Les sopes multiculturals s'han convertit en símbol de Nou Barris. Aquest districte barceloní es va desenvolupar durant la segona meitat del segle XX amb la migració de milers de persones d'arreu de l'Estat, però amb el canvi de segle s'hi va plantejar una nova necessitat: l'acollida dels migrants que, aquesta vegada, provenien d'arreu del món. Es va crear la Xarxa 9 Barris Acull, que juntament amb la Xarxa d'Intercanvi de Coneixements de Nou Barris van tirar endavant el Festival de Sopes del Món. Lourdes Ponce, coneguda com *la Pitusa*, és l'activista més veterana del Festival i reivindica que “les sopes són com les persones”: estan presents a totes les cultures i alhora cadascuna té el seu toc particular, un missatge que pren un sentit especial quan s'aplica a Nou Barris. “Totes les persones hem de ser iguals en drets, però cadascuna amb la seva diversitat”, defensa la Pitusa.

La idea va sorgir del també activista Rafael Juncadella, inspirat per un concurs de sopes de la ciutat francesa de Lilla. Per a la Pitusa, que es confessa “molt sopera”, aquest plat és tan senzill com fer bullir en una olla els ingredients que tens a l'abast. “Si bull molt de pressa, esquitxa i fa mal, però si la deixes bullir a poc a poc, el resultat és bo”, remarca. El Festival va arrencar el 2004, un moment propici, perquè a l'olla de Nou Barris ja havien començat a fer-hi xup-xup nous ingredients. “Ja no érem la gent que havíem vingut de la resta de l'Estat, sinó que venien de la resta del món”, rememora Ponce, amb la dificultat afegida de la manca de papers i, en molts casos, d'haver d'aprendre un nou idioma.

### **Cuinades a casa i al carrer**

El Festival s'ha organitzat ininterrompudament des que es va crear, a excepció del parèntesi de la pandèmia, que va obligar a posposar la 17a edició prevista per al 2020. Se celebra un dia l'any a la Via Júlia, que es talla al trànsit des de ben d'hora i fins després del migdia. Les sopes les cuinen veïns, grups d'amics i entitats, bona part de Nou Barris mateix, i el carrer s'omple de fogons per coure les més grans, mentre que les més petites ja solen venir cuinades de casa. El 2019 se'n van servir 68 de mides molt diverses cadascuna: des d'una olla petita fins a una de dos-cents litres. Els voluntaris s'encarreguen que tot rutlli i els comensals fan llargues cues per prendre una sopa. La degustació és gratuïta i es pot fer en bols de ceràmica commemoratius amb un preu de cinc euros.

A diferència de Lilla, van optar per fer-ho sense concurs, perquè aquí el que compta és l'entusiasme que hi posen els participants, detalla la Pitusa. La il·lusió es palpa en l'ambient del Festival, com també constata la coordinadora de la Xarxa d'Intercanvi de Coneixements, Núria Laura Orbaneja. Fa de voluntària i ha pogut estrènyer els llaços d'amistat amb dues veïnes que ha animat a participar-hi. Una d'elles és Fina García, que cada any cuina a casa un caldo del Bierzo amb dues olles, “les més grans” que té. Fa quaranta anys que resideix a Nou Barris i hi posa tantes ganes, en el Festival, que fa el que calgui per no perdre-se'l. “Fins i tot posposo el viatge al poble per fer la sopa”, confessa.

**Les sopes s'han de coure a foc lent perquè surtin bones, com les transformacions del veïnat de Nou Barris**







## La harira, una sopa arrelada al Festival

La Pitusa no ha cuinat mai una sopa per al Festival, però des d'un principi ajuda les dones magribines a preparar la harira el dia abans. És la sopa per excel·lència del Magreb, amb la qual gairebé diàriament es trenca el dejú durant el mes del Ramadà, i per això és molt calòrica. També es procura que sigui digestiva, cosa que s'aconsegueix pelant els cigrons després d'haver-los tingut en remull, una tasca entretinguda que la Pitusa ajuda a fer. Els altres ingredients són oli i sal, herbes aromàtiques (coriandre i julivert), verdures (tomàquet triturat, api i ceba), carn de vedella, farina i fideus fins. Es menja amb un bol rodó, símbol de la unitat, i a banda se serveixen ous durs, llimona tallada a rodanxes i xabàkies, pastissos també típics del ramadà.

Quan algú ha enllestit la seva sopa, pot posar-se a ajudar el cuiner que té al costat. Per a Zahra Meftah, també és “un dia especial”. És una de les dones que s'encarreguen de fer la sopa harira, típica del Marroc, i que bull als fogons de la Via Júlia. El màxim de sopes que ha tastat la Pitusa en una edició en són sis. A més de la harira, amb la qual va descobrir el coriandre, també li agrada molt la sopa d'egusi, que seria com un plat de mar i muntanya d'origen nigerià. Avui dia és fàcil comprar els ingredients necessaris a botigues de Nou Barris, però al principi no ho era pas: aconseguir llet de coco es podia convertir en una odissea, no hi havia carnisseries de carn halal i els plàtans verds anaven a preu d'or.

### La implicació veïnal és imprescindible

El pas del temps ha motivat alguns canvis. Al principi tot tenia un caire més casolà i es va decidir cuinar una sopa gran per cada continent, ja que era especialment difícil que tots hi estiguessin representats, i així hi havia més racions de cadascuna. Amb la crisi econòmica del 2008 hi va haver

qui no podia fer-se càrrec del cost dels ingredients, així que l'organització va decidir aportar un màxim de cinquanta euros per a les sopes de més de vint litres. Mai no han acceptat patrocinadors. El Festival es fa possible per les aportacions de l'Ajuntament i la venda de bols, però sobretot per la implicació veïnal. Ponce la veu imprescindible perquè els intents que ja hi ha hagut de replicar l'experiència en altres barris no fracassin.

A la Pitusa a vegades se li fa difícil veure la repercussió que ha tingut el Festival, però no dubta que “és un punt de referència important per al barri”. Se n'adona quan els arriben “notícies precioses”, com que l'alumnat de l'Institut Escola de Trinitat Nova, on tenen un projecte de cinema, els escollissin per protagonitzar un curt sobre la diversitat del barri. No ho van poder dur a terme per la pandèmia, però la peça audiovisual que van poder tirar endavant s'ha escollit per al Chicago International Film Festival. “Hi ha moltes possibilitats de fer intervenir la gent del barri i, no saps quan se'n veuran els fruits, però això és sembrar unes bases perquè la gent visqui la diversitat de manera positiva”, conclou.

**“El Festival sembla les bases perquè la gent visqui la diversitat de manera positiva”**



## Reduir el malbaratament alimentari i els envasos

En el camí des del camp fins a taula es perden entre un 25% i un 30% dels aliments que es produeixen al món. I el sistema alimentari fa servir una quantitat ingent d'envasos i embalatges, molts dels quals són imposats per les convencions comercials. Els de plàstic són difícils de reciclar, i molts acaben als oceans o convertits en microplàstics, omnipresents al nostre entorn.

Anem a comprar amb la llista feta i amb carretó, bosses de roba o compostables i carmanyoles. Prioritzem botigues amb venda a granel. No desdenyem la verdura o la fruita una mica macada. Guardem el menjar en les condicions de llum, humitat i temperatura òptimes. Cuinem plats amb les sobres.

Els comerços poden oferir porcions de mides diferents o modulables, evitar ofertes tipus 2x1 o posar productes en oferta força abans que es facin malbé. Els restaurants poden fomentar que la clientela s'endugui a casa el que no s'hagi acabat.

I per a les begudes: una cantimplora amb aigua de l'aixeta, una tassa a la feina per usar-la a la màquina del cafè, ampolles per al vi quan anem al celler, gots reutilitzables a les festes, posar fonts als carrers, en seus empresarials i edificis públics, etcètera.



# Mireia Barba

## / *Fundació Espigoladors*

### **Al rescat de les hortalisses menystingudes**

*Garantir el dret a l'alimentació, fent que sigui saludable i de proximitat, i lluitar contra les pèrdues i el malbaratament alimentari és el que va motivar el naixement de la Fundació Espigoladors. Recupera la fruita i la verdura que no hauria collit ningú més, per destinar-la a famílies en situació de vulnerabilitat.*







Adonar-se que algunes de les verdures que mengem a la ciutat s'han cultivat a tan sols uns pocs quilòmetres de casa no és qualsevol cosa. És una manera de valorar els aliments que ens arriben a taula i una oportunitat d'endinsar-nos en les dificultats que pateixen els pagesos de proximitat. A vegades no poden vendre unes hortalisses en perfecte estat simplement perquè no tenen el calibre esperat, presenten una forma que s'allunya dels cànons estètics o directament no els val la pena collir-les perquè els preus s'han enfonsat i no els sortiria a compte. De les fruites i les verdures que es queden al camp sense collir se'n diu *pèrdues*, però la Fundació Espigoladors no es resigna a donar-les per perdudes, i des del 2014 ha aconseguit que juguin un paper fonamental

per garantir el dret a l'alimentació de col·lectius vulnerables fent que sigui també saludable i de proximitat.

Segons Mireia Barba, que presideix l'entitat, “espigolar és una activitat que es feia antigament al sector primari, en què persones amb pocs recursos anaven a buscar les restes de les collites”. Habitualment eren dones. Després de l'esclat de la crisi econòmica del 2008, un petit equip d'emprenedors, entre els quals la Mireia, van recuperar aquella activitat per dignificar-la, i s'ha consolidat. El 2020 la Fundació va recuperar 446.794 quilos de fruita i verdura, i la meitat del centenar llarg de productors que han col·laborat amb ells són del Parc Agrari del Baix Llobregat o d'altres punts de l'àrea metropolitana de Barcelona.

**Dos milers de voluntaris recullen dels camps 500 tones anuals de fruita i verdura que, d'altra manera, es perdrien**



### Amb el temps s'han professionalitzat

Per fer una espigolada cal tenir assegurança i l'autorització del pagès, amb el qual se signa un conveni. Quan hi ha un camp per espigolar, la Fundació cita els voluntaris i hi van, si cal compartint cotxe, per collir les fruites o verdures i posar-les en caixes, que s'enduen des d'allà mateix les entitats socials receptores amb furgoneta. Espigoladors col·labora amb una seixantena d'aquestes, des de la Creu Roja fins a iniciatives veïnals autogestionades, com les xarxes de suport mutu, passant per entitats que lluiten contra l'exclusió social, com la Fundació Pare Manel. Com que s'emporten productes peribles, es poden haver collit un matí i a la tarda mateix arribar a les famílies beneficiàries. Els voluntaris són

fonamentals: són uns 2.000, 800 dels quals de la ciutat de Barcelona. Toni Rosique és un dels més veterans que ha viscut la professionalització de tot aquest procés. “Ha fet un salt des del principi, que era una cosa més voluntarista, a estar molt ben organitzat”, relata.

En Toni és de Sabadell, es va prejubilar amb cinquanta-set anys i va començar a col·laborar amb diverses entitats. Anava sovint a espigolar amb Colors del Món, que treballa amb joves africans vulnerables, i després ho ha continuat fent amb mitja dotzena de voluntaris del Vallès. Li ha servit per conscienciar-se de la importància del consum local. “Hem de tornar a consumir el que es produeix el més a prop possible d'on vivim”, remarca, i avisa que el pagès és com “una espè-







## Ens n'estem fent conscients

L'associació Plataforma Aprofitem els Aliments (PAA) és una de les entitats que aprofita aliments recuperats per Espigoladors, en aquest cas per destinar-los a accions de sensibilització per reduir el malbaratament alimentari. Va néixer el 2014 amb aquest objectiu, mirant de sumar forces de tots els actors del cicle alimentari i amb el lideratge de l'activista Paco Muñoz. Aquell any va organitzar el primer àpat popular d'aprofitament, que a marcar un abans i un després en la conscienciació sobre la problemàtica: amb més de quatre tones d'aliments recuperats es van servir més de quatre mil plats. Després, les jornades festives i populars s'han anat replicant per tot el territori català. A través d'aquests àpats gratuïts, la PAA provoca, transforma i genera consciència.

La PAA i Espigoladors estan entre les entitats impulsores de la Llei catalana de prevenció de les pèrdues i el malbaratament alimentaris, aprovada el març del 2020, que obliga totes les empreses de la cadena a tenir un pla de reducció i prevenció del malbaratament.

cie gairebé en perill d'extinció” sense la qual el paisatge i l'economia serien totalment diferents. També l'ha ajudat a aprofitar parts dels aliments que gairebé sempre acaben a les escombraries, com el tronxo de la coliflor. “Pelat i menjat cru té molta aigua i és boníssim”, afirma.

### Un obrador propi i inclusiu

La Fundació Espigoladors té quatre delegacions (Baix Llobregat, Maresme-Girona, Terres de l'Ebre i Tarragona) i procura que els aliments espigolats s'hi quedin a prop. També volen potenciar la transformació d'excedents i la inserció laboral: a l'obrador inaugurat el 2018 al barri de Sant Cosme del Prat de Llobregat elaboren conserves vegetals a partir de les fruites i verdures imperfectes o excedentàries. S'ha constituït com una empresa d'inserció que aspira a donar sortida a persones en risc d'exclusió social. L'any passat s'hi van contractar una quinzena de persones, la majoria, dones. Sota la marca *es im-perfect®*

s'hi elaboren mermelades, patés vegetals, compotes i salses, tot vegà i sense gluten. El 2020 s'hi van transformar 61.000 quilos de fruita i verdura en 327.000 unitats de producte elaborat.

La Fundació es finança a través de subvencions i unes quantes donacions, així com de la venda dels productes *es im-perfect®*, però afirma que els caldria tenir més suport, per exemple mitjançant la compra pública responsable des de les administracions. Es plantegen si l'espigolament podria convertir-se en un nou jaciment d'ocupació o si les pèrdues es podrien convertir en biocombustibles. Entretant, fan molt èmfasi en la sensibilització, tant a les escoles com entre la ciutadania. “Si no donem a conèixer per què hi ha malbaratament, i les causes i les conseqüències que té, tampoc no l'acabarem evitant”, defensa la Mireia. Una de les iniciatives d'enguany ha estat espigolar taronges amargues d'arbres del barri de Sant Andreu de Barcelona i a Sant Boi de Llobregat. En comptes d'acabar esclafades per terra, s'han reconvertit en mermelada.



**Considera que la sensibilització és fonamental per evitar el malbaratament**



# L'escola és l'inici de tots els camins

*Els infants i adolescents de l'escola Sant Ramon Nonat ja estan de ple en el camí cap a un sistema alimentari sostenible. El centre és un referent en metodologia pedagògica orientada a cultivar la mirada crítica necessària per arribar-hi, i en particular a erradicar el malbaratament alimentari.*

**Lluís Sala** / *Docent a l'escola Sant Ramon Nonat, i des de fa quinze anys dinamitzador de la comissió ambiental del centre*

A l'escola formem la ciutadania del futur. I a l'escola, hi tenen lloc processos relacionats amb l'alimentació que són una oportunitat educativa que tampoc no es pot malbaratar. Els nostres infants i adolescents hi esmorzen i sovint hi dinen. Es parla d'alimentació a les aules, i als centres hi treballen professionals que atenen l'alumnat i li ofereixen serveis relacionats amb l'alimentació, com equips de cuina, monitoratge o docents.

L'escola, doncs, és un molt bon camp de cultiu per aconseguir que l'alumnat integri uns bons hàbits saludables i per sensibilitzar les generacions futures en l'adopció de models alimentaris més sostenibles, perquè siguin crítiques en el consum d'aliments i més proactives en la reducció del malba-

ratament alimentari. A més, poden actuar com a motor de canvi difonent tots aquests hàbits i coneixements entre el seu entorn més immediat.

Als centres podem treballar aspectes com ser conscients del valor dels aliments i de com es produeixen i ens arriben, la innovació tecnològica, la sostenibilitat econòmica, ambiental i social, la transparència i l'accés a la informació, la jerarquia en la gestió de residus o la responsabilitat compartida.

## Eines metodològiques

Per fer-ho ens hem d'allunyar d'un format merament acadèmic. Ens cal integrar-ho dins del caràcter propi del centre i convertir-ho en una experiència viscuda en

primera persona, que permetrà a l'infant i a l'adolescent aprendre-ho de manera eficaç, perdurable, crítica i conscient. Algunes eines metodològiques podrien ser:

- Donar a conèixer a l'alumnat l'impacte ambiental de la producció i el malbaratament d'aliments comuns en els àpats escolars, amb un llenguatge proper i entenedor.
- Vincular l'emergència climàtica amb el malbaratament alimentari.
- Oferir un marc contextual per treballar la responsabilitat, el pensament crític, l'empoderament i la participació de l'alumnat.
- Incloure el personal no docent en els projectes sobre sostenibilitat del centre, ja que en són una peça clau.
- A l'espai de menjador, crear-hi un ambient relaxat, repensar les hores de joc i les hores de menjar, substituir estris com les safates "de motllo" per plats, deixar que l'alumnat s'autoreguli les quantitats servides, o generar espais participatius i d'avaluació entre totes les persones implicades.
- Comunicar totes les millores introduïdes i els projectes implementats. Comunicar-ho ens permet visibilitzar la feina, prendre consciència de què hem aconseguit i estendre les bones pràctiques als entorns propers.

## Un exemple a Sant Ramon Nonat

Al col·legi Sant Ramon Nonat de Barcelona treballem tot això molt activament mitjançant tres grans programes: el projecte "Esmorza en verd", una diagnosi de l'espai de menjador coproduïda entre docents i alumnat (i en col·laboració amb la Comissió de Sostenibilitat de la Fundació Escolles Parroquials), i un treball didàctic sobre el malbaratament alimentari i la gestió de

residus en el marc de la microxarxa "Ens ho mengem tot", que ha impulsat l'Ajuntament de Barcelona a través del programa Escoles + Sostenibles. Els nois i les noies que ho dinamitzen formen l'Eskamot Verd.

Accions concretes serien fomentar un esmorzar variat proposant esmorzars temàtics per dia, o organitzar maratons de confecció d'embolcalls reutilitzables. Al menjador, cada mes s'hi escull un aliment protagonista i n'analitzem el poder nutritiu, la petjada ecològica de produir-lo, com el malbaratament al centre i com podem reduir-ho.

De totes les accions, en generem material multimèdia per compartir els resultats a través de les xarxes socials ([tinyurl.com/eskamot-verd-videos](https://tinyurl.com/eskamot-verd-videos)), visitant les aules o parlant

## Vivint experiències en primera persona, l'alumnat aprèn de manera eficaç i perdurable

amb les famílies a la porta de l'escola. Què hem aconseguit? Com ho podem millorar? Com es pot treballar a casa?

"L'escola és l'inici de tots els camins..." és un vers de la cançó que ens representa a totes les escoles barcelonines que treballem cada dia fermament amb infants i joves per aconseguir una ciutat més sostenible. Som escoles que hem iniciat una llarga travessa amb els futurs barcelonins i barcelonines pel camí d'una alimentació sana, crítica, conscient i sostenible.

# Esteve Domènech */ Linverd*

## El supermercat que passa dels plàstics

*Els embolcalls de plàstic semblaven una part irrenunciable de les prestatgeries i neveres dels supermercats fins que ha arribat Linverd, el primer que només ven productes o bé sense envàs (a granel), o bé en envasos reutilitzables o al màxim de reciclables.*







Obrir nous horitzons no és fàcil quan el camí encara s'ha de traçar, però tot és posar-s'hi per fer possible l'impossible, com ha demostrat Esteve Domènech amb Linverd. És un supermercat que s'ha estrenat aquest 2021 a l'Eixample de Barcelona per minimitzar el plàstic a la compra. “Som els primers a ser un supermercat ecològic sense envasos de plàstic”, celebra Domènech, que n'és cofundador. Per a alguns productes li ha costat convèncer els productors o els proveïdors per fer-ho realitat, si bé amb l'obertura de l'establiment i la bona acollida dels consumidors ja s'han esvaït algunes de les reticències prèvies.

L'Esteve és un bon coneixedor dels supermercats convencionals des del vessant publicitari. Va treballar amb grans marques d'alimentació per fomentar que el comprador s'inclinés pels seus productes un cop eren al punt de venda. Amb els

anys també va prendre més consciència de la importància de menjar sa i els productes ecològics van entrar a casa seva. “Al supermercat en podia comprar, però n'hi havia molts d'envasats en plàstic”, constatava. Amb la pandèmia s'ha traslladat a viure al bell mig de la natura, un pas que li ha brindat la darrera empena per decidir-se a muntar un supermercat lliure de plàstics derivats del petroli.

Ha madurat la idea durant tres anys, abans de posar-la en pràctica. Té com a precedents les botigues que venen a granel, com les graneries que han proliferat l'última dècada, però no n'ha trobat cap d'assimilable a Linverd. És un supermercat de productes ecològics, que prioritza els de proximitat, sense plàstics i on es pot trobar el mateix que en una graneria (fruita seca, pasta, arròs, cereals...) i, a més, fruita i verdura, lactis, ous, aliments envasats, begudes, produc-



## **Pensar abans de comprar**

Fer la compra a establiments de venda a granel pot anar acompanyat d'un canvi d'hàbits. En comptes de decidir *in situ* a la botiga què fa falta, cal fer-ho abans per acudir-hi amb l'envàs o la bossa escaients. “Pensar abans de comprar és l'ideal, i la gent ho està començant a fer”, ressalta l'Esteve. *A priori* pot semblar que és més feina, però a la pràctica actuar així n'estalvia molta a casa d'haver de separar els residus i llençar-los al contenidor corresponent, alhora que és una millora mediambiental.

tes cosmètics i de neteja, i fins i tot menjar per a gossos i gats. D'alguns, en tenen una gamma més econòmica i una de gourmet, com de pasta a granel. Domènech garanteix que a Linverd “una persona vegetariana o vegana hi pot fer la compra completa”, i, si algun dels envasos duu elements plàstics, és perquè no existeix una alternativa o hi obliguen les normes sanitàries, com ara el precinte dels iogurts. “Un envàs totalment de plàstic no el tenim”, especifica.

### **Si va en envàs, que sigui reutilitzable**

Per als productes a granel, els clients poden dur l'envàs de casa o utilitzar els de la botiga. N'hi ha de difícils de trobar, com l'oli d'oliva verge extra o les hamburgueses veganes, un dels productes que té més sortida i que venen congelat per incrementar-ne la seguretat alimentària. “La gent nota

la diferència amb una hamburguesa envasada industrial”, assegura l'Esteve. Si un client s'endú la de cigrons, pastanaga i curri, quan la tasta a casa sent que “està menjant cigrons, pastanaga i curri”, recalca. Al supermercat, també hi tenen envasos retornables, com uns pots de vidre de patés vegetals, uns d'alumini de xampú i gel o garrafes de vidre de vuit litres d'aigua que recorden els vells temps; l'agafador sí que és de plàstic, però es reutilitza. I és que hi ha empreses productores que encaixen a la perfecció amb la filosofia de Linverd.

Segons Domènech, fan “com abans, però amb les facilitats d'avui dia”. Porten cistelles a domicili a Barcelona en una moto elèctrica, amb productes (frescos o no) que es poden comprar en línia, i ofereixen l'opció de recollir els envasos retornables i lliurar-ne un de nou ple. L'enviament es fa amb caps de cartó i precinte de pa-

**Encara no és possible viure al cent per cent lliures de plàstics, però sí reduir-los a la mínima expressió**

## Un establiment així era esperat: “La gent està conscienciada de com contamina el plàstic”

per. A més, a la botiga mateix fan créixer plantes aromàtiques (com alfàbrega, menta o romaní) mitjançant un cultiu hidropònic vertical que recrea les condicions exteriors, estalviant així les emissions de CO<sub>2</sub> que suposa dur les plantes a l'establiment ja crescudes. Ara bé, arribar fins aquí no és fàcil. Una de les demandes recurrents de la clientela és gaudir de més opcions de begudes vegetals. A Linverd en un principi només n'han tingut una, de civada, perquè la resta són en bric, però l'Esteve intenta persuadir les empreses perquè n'envasin en vidre. Per ara al supermercat tampoc no hi ha carn ni peix; en un futur veurà si és necessari.

### Sobren els motius per reduir els plàstics al mínim

Amb el temps, l'Esteve nota com tots els agents

de la cadena alimentària presten més atenció a la idea de reduir els plàstics. Amb el seu soci, Jordi Vives Roura, han creat un nou model de supermercat per reduir un material molt estès i que causa un greu impacte ambiental, ja que tarda dos segles a degradar-se i corre el risc d'anar a parar al mar. Segons dades de la indústria del plàstic, recollides en el pla de negoci sobre la viabilitat de Linverd, el 2018 es van produir 61,8 milions de tones de plàstic a Europa, i Espanya és el quart país amb una major demanda (7,6%). La meitat poden acabar a l'abocador. “Crec que la gent està conscienciada de què vol dir el plàstic i com contamina”, assevera l'Esteve. Assegura que a casa ha aconseguit desprendre's del cubell per reciclar plàstic i que no està sol en l'afany de minimitzar-ne l'ús: “Et sorprendria la gent que ve a Linverd i també ho practica dia a dia”.



### Era un buit per omplir

Domènech explica que, mitjançant el supermercat, s'ha posat a disposició de tothom la possibilitat de fer una compra sense plàstics, però ara està en mans del consumidor que aquest model es pugui estendre. Només en els primers mesos del negoci ha detectat que hi havia qui esperava un establiment així des de feia anys. “Molta gent tenia aquesta idea, més de la que es pugui imaginar, perquè era quelcom necessari al mercat”, defensa, i això el fa ser optimista sobre el futur: “Si ho ha pensat més gent, és que pot tirar endavant”.



## Crear entorns alimentaris sostenibles i empoderadors

Cada dia prenem decisions sobre com alimentar-nos, i estan condicionades pel que veiem al carrer, al mercat, al bar, als mitjans, a les xarxes... També depenen dels nostres gustos i de quines opcions són compatibles amb la nostra butxaca i les nostres activitats diàries. I les ciutats són plenes d'estímuls cap a una alimentació inadequada, que s'adapta als estils de vida urbans.

A l'Estat, el 77% dels anuncis alimentaris són d'aliments insans, un 46% dels quals no s'haurien de publicitar, segons l'OMS. S'hi reproduïxen estereotips de gènere i bellesa que poden conduir a trastorns alimentaris. D'altra banda, l'etiquetatge dels aliments desorienta més que no pas informa.

Per revertir-ho, la planificació urbanística hi té molt a dir. Pot limitar l'oferta d'ultraprocessats en entorns escolars, exigir una avaluació d'impacte sobre la salut per concedir llicències a comerços i restaurants o promoure l'agricultura urbana. La regulació de la publicitat amb criteris de salut pública pot ajudar a conformar els desitjos a favor dels aliments sans i sostenibles.

L'objectiu de tot plegat és que l'alimentació sostenible esdevingui l'opció més accessible i volguda.

# Marina Monsonís

## / *Cuina situada*

### La cuina no es pot deslligar de l'entorn

*Les nostres decisions a taula repercuteixen en tot el sistema alimentari. Fent ús de la creativitat, l'artista Marina Monsonís convida a servir-nos del bagatge valuós de la memòria per transitar cap a un model agroecològic sostenible: el rol històric de les dones, les tradicions familiars i culinàries, les consecucions de les lluites per la justícia social...*







Escollir què menjar és un acte polític amb una gran capacitat transformadora. Conscient del poder de les decisions que prenem a taula, l'artista barcelonina Marina Monsonís recorre a processos creatius d'allò més diversos per fomentar la transició cap a un model alimentari agroecològic. A les seves accions fa presents els lligams amb la cuina tradicional i també amb l'adoptada a través de les migracions, parla d'antiracisme, posa l'accent en el rol cabdal i sovint menystingut que han exercit les dones al llarg de la història, i transmet la importància de fer un consum conscient de peix per promoure el viratge de la pesca cap a pràctiques respectuoses amb el medi marí i amb el planeta, i alhora beneficioses per al sector pesquer.

La Marina va néixer al barri de la Barceloneta. És filla d'estibador i neta de pescadors i de dones xarxaires que reparaven les xarxes de pesca. En una estada artística a Baltimore (Estats Units) va

adonar-se que calia impedir que el patrimoni del barri pescador de Barcelona caigués en l'oblit. De bracet amb els moviments socials de la ciutat nord-americana havia après que “molta gent estava del tot desvinculada del que menjava”, després que li demanessin una intervenció artística en uns horts comunitaris on els infants estaven treballant-ne un, però “no sabien què fer-ne, de les verdures”, rememora; així que se li va ocórrer fer un grafit amb la recepta del gaspatxo.

#### Les bases de la cuina ecofeminista

A Baltimore, Monsonís es va convertir en *the gaspatxo lady* i va tornar a Barcelona decidida a desplegar projectes que relacionessin art, política i cuina, i que acompanyessin grups de treball fomentant-hi l'experimentació, la creativitat, la màgia, el coaprenentatge o l'intercanvi. Un dels seus eixos principals és l'ecofeminisme. “Els



### Espècies minoritàries i oblidades

La Marina ha treballat amb pescadors i peixateries de la Barceloneta en la reivindicació de la importància de menjar espècies de proximitat poc comunes per reduir la sobreexplotació del mar. N'esmenta unes quantes: bissu, rata, canana, bròtola, sarg, esparrall, malarmat o arnès, viret, pagell, cinta, moixina, aranya, mòllera, burro i caru. Els participants als seus tallers han començat a comprar-ne, i el preu d'algunes espècies ha pujat. “És difícil que això passi sense un procés pedagògic”, reflexiona

meus projectes es vinculen amb valors relacionats amb la tradició de la cuina de les dones”, ressalta, cosa que té a veure amb l'aprenentatge a través dels gestos, les olors, l'oralitat o el tacte i les textures. Reivindica que tot això és inherent a una cuina ecologista, perquè contempla aspectes com aprofitar totes les parts del peix: “Les espines, les fregeixes, amb el cap fas una sopa i amb les tripes, un gàrum”, detalla.

També posa molt èmfasi en l'antiracisme. “A la cuina hi ha molta apropiació cultural i es consumeixen productes de moda que ens arriben a través d'un extractivisme d'ordre colonial”, adverteix. L'alvocat és un exemple al qual es presta molta atenció, però també passa amb el peix, quan els vaixells europeus pesquen sense mesura al Senegal i, de retruc, afecten els pescadors locals artesanals. “La seva forma de subsistència està totalment ferida i moltes d'aquestes persones han

de migrar cap aquí”, relata, mentre alhora aquí es pot comprar peix d'allà a preus irrisoris i “després el peix de proximitat està en crisi”, prossegueix.

#### Una artista implicada amb el seu voltant

És aquesta tasca de posar-ho tot en context, de fer política en tot moment, el que caracteritza les iniciatives de Monsonís, a qui li agrada parlar de “cuina situada”. A la plaça Poeta Boscà, a tocar del Mercat de la Barceloneta, va fer un grafit col·lectiu amb alumnes de l'Institut Salvat Papasseit amb la recepta del suquet de peix del Chacho, un pescador del barri. Ha col·laborat amb el ballari Juan Carlos Lérída en un espectacle on també s'elabora aquest plat donant-li un caràcter de ritual de proximitat, com és habitual en les seves accions. Ha muntat sopars al Sindicat d'Estibadors i ha creat un receptari tradicional amb relat gràfic de Carla Boserman; en ambdues iniciatives ha posat

**La Marina idea tota mena d'accions artístiques amb ànim pedagògic per promoure una cuina respectuosa i coherent**









## **Recepta del suquet del Chacho o de l'Òstia**

Es tracta d'una recepta senzilla, de les anomenades de ranxo, i que Monsonís recomana fer amb peix de platja, com bròtola, maire o mòllera. Comencem posant oli a la cassola i, quan està calent, hi afegim alls trossets i els daurem. Després una culleradeta de pebre vermell fumat, ho remenem, hi aboquem un raig de vi blanc i hi incorporem el peix després d'haver-lo netejat. Deixem que es cogui fins que els ulls del peix es tornin blancs i la carn es comenci a esquinçar. Finalment hi tirem una mica de julivert picat. També es pot substituir el peix per patates i verdures de tota mena.

en relació les lluites que han marcat el barri (com les reivindicacions laborals dels portuaris) amb la cuina del peix. Al mateix barri ha contribuït a crear una cuina comunitària a través del projecte municipal Memòria Viva. Més recentment, també n'està desplegant amb la cooperativa artística La Fundició, a l'Hospitalet i al Parc Agrari del Baix Llobregat. A més, dinamitza el projecte de cuina del MACBA-Museu d'Art Contemporani de Barcelona, fa tallers a centres cívics i acaba de publicar *Cuina situada*, un diccionari amb una norantena de receptes i recursos culinaris de tot tipus, il·lustrat també per Boserman.

A la Marina li agrada parlar “del sentit i el cor” de les receptes *hackejant-les*, una idea que exemplifica amb la seva proposta per als bunyols. “Per què fer-ne de bacallà, si està en perill d'extinció?”

ció?”, es pregunta. Per això suggereix fer-ne d'algun “espècie oblidada”, com moixina o mòllera, o també de sobrants de verdura, tot mantenint així l'esperit d'aprofitament de la recepta i fent-la de proximitat.

Defensa que cal usar ingredients que tinguin sentit per a les persones que cuinen i al lloc on ho fan, per recuperar de la memòria el que ens enriqueix i descartar el que ja no ens funciona. Això vol dir, per exemple, no pensar que els peixos poc coneguts tenen moltes espines per sistema –es pot optar per espècies com la canana, emparentada amb el calamar i que Monsonís troba més gustosa–, o desmuntar mites com que la cuina d'abans implica estar-s'hi hores. “Hi ha moltes receptes tradicionals que són molt ràpides de fer”, insisteix. Si ho dubteu, proveu de fer el suquet del Chacho.



**Proposa aprofundir en “el sentit i el cor” de les receptes: “Per què fer bunyols de bacallà, si està en perill d'extinció?”**



# Ester Comas Argemí i Ferran Garcia Moreno */ Justícia Alimentària*

## **Recuperar el control ciutadà sobre l'alimentació**

*Justícia Alimentària és una ONG bolcada a promoure la transformació del model alimentari perquè sigui més sa, just i sostenible. L'entitat reivindica que el sol fet d'existir ja és un èxit, perquè fa de contrapoder de les grans corporacions, sobre les quals reclama posar límits a fi que el control sobre el menjar recaigui de nou en mans de la ciutadania.*







Millorar el sistema alimentari implica una transformació profunda. En l'últim mig segle, des de la “revolució verda” i la industrialització agropecuària, el nostre patró alimentari i les formes de produir i obtenir els aliments s'han transformat radicalment. Avui, la poca pagesia que queda no sap ben bé per a qui produeix el menjar; només sap que està subjecta a un mercat global. “Qui alimenta la societat ja no són els agricultors i ramaders, sinó les grans corporacions”, adverteix Ester Comas Argemí, que presideix Justícia Alimentària, una ONG que pugna perquè la ciutadania torni a tenir el poder sobre la seva alimentació, en comptes que se l'apropriïn, en exclusiva per a les grans masses, aquestes empreses.

Originalment, l'ONG era Veterinaris Sense Fronteres, fundada el 1987 amb l'objectiu de millorar la productivitat de les granges a països desfavorits, rememora Ferran Garcia Moreno, que hi va participar des de gairebé el principi, empès per una crisi existencial que va tenir treballant per a una gran corporació. La conversió gradual en Justícia Alimentària es va iniciar quan el 1996 Via Campesina va encunyar el terme *sobirania alimentària*, que va ajudar a identificar bé la naturalesa del problema. La seva aspiració és que el model alimentari sigui “més sa, just i sostenible”, detalla Comas, que és enginyera agrònoma i continua sent voluntària de l'entitat des del 2007, quan va descobrir que hi compartia la mateixa visió del món.

### La base per canviar les coses

La sobirania alimentària és, segons Garcia, “una proposta de disputa pel poder en l'alimentació”, i significa posar al centre aspectes com els drets humans, el medi ambient i els feminismes. Defensant-la fan de “contrapoder” de les corporacions, que es caracteritzen sobretot per “la capa-

## Segells amb trampa als aliments

Proliferen els productes amb segells que certifiquen atributs que poden ser desitjables per als consumidors, però en Ferran avisa que tenen “trampa”. Començant perquè són creats i gestionats per les corporacions mateixes, i per tant s'escapen del control públic. Esmenta l'exemple d'Interporc, que agrupa els productors de carn de porc. Té un segell de benestar animal, però les característiques que ha de complir una granja per tenir-lo són “irrisòries”, avisa. Un altre exemple és Danone. Té uns iogurts que anomena *de pastoreo* que s'elaboren amb llet de Galícia, on Garcia ha comprovat que una granja escollida a l'atzar “pot ser considerada més de pastura que la que assorteix Danone per a la producció del iogurt”, assevera.

citat de condicionar les polítiques alimentàries”, precisa. A més, poden “camuflar-se de diferents maneres, com ara tenint instituts que semblen independents, però que no ho són”, afegeix.

Justícia Alimentària desenvolupa l'activitat a l'Estat espanyol i a països de l'Amèrica Llatina i l'Àfrica. Les campanyes que fan parteixen d'una recerca feta amb rigor. “Quan diem que el sistema ens emmalalteix, ho fem a partir d'informació que recopilem de fonts amb solidesa científica, com ara l'OMS, els serveis de salut pública dels estats o instituts independents, i ho complementem amb recerca de camp pròpia”, explica en Ferran, que és el coordinador d'investigacions de l'entitat. També poden recórrer a l'intercanvi d'informació amb altres organitzacions que treballen en la mateixa direcció.

**Tres quartes parts de la publicitat alimentària a l'Estat és de productes insans. La que es canalitza a través d'internet cada cop té més pes i no té filtres**



La seva darrera recerca se centra en el *greenwashing*. En pocs anys, les corporacions han passat de negar que provoquen efectes negatius sobre el medi o la salut a reivindicar-se com a agents que hi estan plenament implicats. “Els atributs que defensa la sobirania alimentària, com una alimentació de proximitat i saludable, han esdevingut elements de venda de les grans corporacions”, avisa Garcia. Per a l'Ester, “es tracta de generar confusió en el consumidor”, i veu un engany que es digui que un producte és saludable quan no ho és.

### Campanyes que confronten el sistema amb dades

La primera campanya va ser “¡Paren, aquí vive gente!”, fa una dècada, i reclamava mesures davant els impactes negatius de les transna-

cionals a l'Àfrica. Després n'han vingut mitja dotzena més, com “Carne de cañón”, centrada en l'excés de consum de carn, o “Dame veneno”. Amb aquesta han advertit del fet que el 70% dels aliments que consumim són processats o ultraprocessats, i que el 25% del pressupost de la sanitat pública a Espanya es destina a tractar malalties derivades d'una mala alimentació. Per això reclamen un bon etiquetatge nutricional (són “radicalment contraris” al NutriScore), impostos que gravin els productes insans i regular la publicitat alimentària, especialment la dirigida al públic infantil, cosa que genera “un nerviosisme descomunal” a les corporacions, admet en Ferran. Tres quartes parts de la publicitat alimentària a l'Estat és de productes insans, assegura, i la que es canalitza a través d'internet cada cop té més pes i no té filtres.

## Les grans corporacions es caracteritzen sobretot per la capacitat de condicionar les polítiques públiques alimentàries

La campanya “Planeta Azúcar – 25 gramos” és de les que més repercussió ha tingut: a Catalunya ha motivat la creació de l'impost sobre les begudes ensucrades envasades. “Ara molta gent té clar que el sucre és dolent”, celebra en Ferran, i l'Ester emfatitza que “els governs accepten aquestes mesures si realment veuen que hi ha una consciència social que hi dona suport”. Ara bé, consideren que la seva tasca no s'ha de mesurar només pels resultats tangibles. “El simple fet que existim ja és un gran èxit”, reivindica Comas, ja que Justícia Alimentària és una baula que trenca el buit que hi ha entre les grans corporacions i la ciutadania desinformada. Té un miler de socis, un centenar de voluntaris repartits per tot l'Estat i un equip tècnic d'unes quaranta persones contractades. El finançament l'obtenen gairebé només d'aportacions públiques, i també ofereixen accions formatives dirigides a col·lectius específics, com ara l'alumnat de formació professional o el professorat.

### Altres veus que difonen l'alimentació sostenible

Esmentarem tres revistes. *Agrocultura*, fundada el 1999 i editada trimestralment per l'Associació L'Era-Espai de Recursos Agroecològics, dona eines i discurs a la pagesia i a qui tingui un hort. *Soberanía Alimentaria* va néixer el 2010 i avui la cooperativa El Pa Sencer n'edita tres números l'any per reflexionar sob e tot el que condiciona la vida rural, l'agricultura i l'alimentació. La més nova és *Arrels*, creada el 2020 pel grup editorial SOM\*, de periodicitat trimestral i que tracta del món rural en sentit transversal. Totes tres són en paper i tenen subscriptors o socis, i també ofereixen continguts al web.



# Agroecologia i alimentació sostenible

*Un centre de referència en agroecologia urbana propulsa les principals línies en què cal actuar per avançar cap a sistemes alimentaris metropolitans més sans, justos i sostenibles. A Barcelona està projectat crear-ne un, amb múscul suficient per catalitzar la t ansició.*

**Guillem Tendero** / Ambientòleg, Màster en Economia Ecològica i Ecologia Política (UAB), cocoordinador del Postgrau en Dinamització Local Agroecològica (UAB) i soci fundador d'Arran de terra, SCCL

La manera com ens alimentem no només modela els paisatges, la biodiversitat i les condicions de vida dels territoris rurals; també dibuixa les nostres ciutats. Fa dècades que multitud d'iniciatives de consum alimentari ecològic i de proximitat (cooperatives de consum, mercats de pagès, etc.), juntament amb centenars de projectes d'agricultura urbana i desenes de lluites en defensa dels espais agraris urbans i periurbans, proliferen i fertilitzen la metròpolis barcelonina. Amb tot, el decalatge entre el ritme amb què es desenvolupen aquestes iniciatives i la urgència amb què ens truca a la porta la crisi ecosocial posa sobre la taula la necessitat de dotar-nos de nous disposi-

tius que tinguin capacitat disruptiva i puguin actuar com a catalitzadors.

Els centres de referència en agroecologia tenen aquesta funció. Són projectes en els quals s'assaja i es materialitza la inajornable transformació integral del sistema alimentari dominant (corporatiu, fòssil i globalitzat) cap a sistemes alimentaris locals sans, justos i sostenibles. El concepte *agroecologia* es refereix al fet que han de ser justes i sostenibles, en tots els sentits de la paraula, no només les tècniques de cultiu, sinó també les condicions de vida de les persones que treballen en el sistema alimentari, les estructures econòmiques que li donen forma i les repercussions ambientals, socioeconòmiques i culturals que té.

Aquests centres es caracteritzen per desenvolupar, de manera entrelaçada i simultània, les línies de treball en què es pot concretar la transició agroecològica en l'àmbit urbà. Entre d'altres són el blindatge i la conversió a l'agricultura ecològica de les hortes urbanes professionals que han sobreviscut al tsunami urbanitzador; la creació de nous circuits curts de comercialització; la instal·lació d'espais de cuina i obradors polivalents que combinen l'ús professional, el formatiu i el comunitari; l'establiment d'hortos veïnals i socials; la creació de nodes per a l'ecosistema d'entitats locals compromeses amb l'agroecologia, o la implantació de pols logístics que dotin d'infraestructures, serveis i múscul la distribució d'aliments de proximitat dins la metròpolis.

## La unió fa la força

Desenvolupar en un mateix espai aquest conjunt ampli i divers d'activitats pot tenir molts avantatges, com ara l'establiment de sinèrgies entre les diferents línies de treball, un clar efecte multiplicador dels impactes positius que tindria cada activitat per separat, o la creació d'un potent far agroecològic que actuï com a referent, font d'inspiració i centre neuràlgic de les xarxes locals d'iniciatives agroecològiques.

Aquests centres poden fer, doncs, aportacions molt significatives a la creació d'entorns alimentaris sostenibles i empoderadors, en dos sentits. D'una banda, com a espais de demostració i prospecció, exemplificant i avançant com poden ser (almenys en part) l'alimentació i les ciutats sostenibles del futur. D'altra banda, i en un sentit més pràctic i aplicat, contribuint a donar respostes a alguns dels principals reptes que afrontem:

garantir l'exercici universal del dret a l'alimentació sostenible, situar la preocupació per l'agricultura i l'alimentació sostenible al centre de l'agenda política i social, impulsar el salt d'escala en el consum d'aliments ecològics i de proximitat, democratitzar i territorialitzar els sistemes alimentaris metropolitans, augmentar la resiliència de les ciutats tot millorant-ne la infraestructura verda per mitjà de la gestió publicocomunitària de l'espai públic, i fomentar l'empoderament i la inclusió dels col·lectius vulnerabilitzats.

Al barri de Vallbona, a la zona nord de la ciutat, Barcelona té una oportunitat immillorable per crear un centre de referència en agroecologia urbana que seria paradigmàtic i únic a nivell mundial; si bé hi ha centres

## Ens cal un far potent que inspi i multipliqui els efectes de les iniciatives agroecològiques

d'aquest tipus a Madrid, Sevilla, París o Ciutat del Cap, cap no és tan ambiciós com el que es projecta promoure a Vallbona. En cas que s'aconsegueixin salvar tots els obstacles, el projecte d'AgroVallbona es desenvoluparà en diverses fases i en dos terrenys del barri que són a tocar: l'antiga Granja del Ritz, en desús des de fa dècades, i La Ponderosa, un dels últims espais agraris de Barcelona que ha mantingut el cultiu professional d'hortalisses.

AgroVallbona representa, doncs, una gran oportunitat col·lectiva que no podem deixar passar.

# Transformar el sistema alimentari amb totes i per a totes

Les grans corporacions que controlen el sistema alimentari condicionen les polítiques públiques alimentàries i obstaculitzen la difusió de missatges per transitar cap a una alimentació sostenible. Els perjudicis que causa una mala alimentació —també a les arquitectures públiques— són evidents. Per tant, urgeix democratitzar el control del sistema alimentari.

Això vol dir, entre altres coses, que les persones ens impliquem com a agents socials i polítics. Per exemple, creant espais oberts de reflexió, o endegant processos participatius per identificar les demandes, fortaleces i debilitats dels barris —a partir de les vivències directes del veïns i les veïnes—, per, a partir d'aquí, trobar i desenvolupar solucions efectives en contextos reals. I vol dir fer-ho segons els principis d'inclusió i equitat.

Aquesta implicació i empoderament de la ciutadania es veurà incentivada si s'inclou l'alimentació sostenible en l'oferta formativa, formal i informal, i a tots els nivells, des de la infantil fins a l'especialitzada.

Involucrar-se també vol dir emprendre proactivament iniciatives de producció, consum o negoci en línia amb el model productiu, econòmic i social de l'alimentació sostenible.



# Trini, Cecilia, Constantina i Pilar / *Horts Comunitaris de Can Masdeu*

## **Horts comunitaris que són escola de vida**

*El projecte de Can Masdeu és un referent tant per als moviments okupa i alterglobalització com per a l'agroecològic, en aquest cas pels horts comunitaris que acull. El veïnat els cultiva per a l'autoconsum des de fa gairebé dues dècades i són una font d'aprenentatges, de nous lligams comunitaris i d'amistat, i d'evasió de la ciutat.*







Treballar un tros de terra, veure com hi creixen les hortalisses i recol·lectar-les per gaudir-ne a taula o compartir-les dona peu a grans satisfaccions. Als entorns rurals, tenir un hort forma part de la vida de molta gent, mentre que a les ciutats se n'ha perdut força el costum. Però a Barcelona els horts col·lectius desperten molt d'interès –n'hi ha 129–, fins al punt que tant als municipals com als d'iniciativa veïnal és habitual no poder atendre tota la demanda. És el que succeeix als horts comunitaris de Can Masdeu, una finca autogestionada al peu de Collserola on, fa dues dècades, es van recuperar unes terrasses que havien estat agrícoles per fer-hi hortes ecològiques per a l'autoconsum.

Va ser poc després que el desembre del 2001 s'okupés Can Masdeu, situat en terrenys propietat de l'Hospital de Sant Pau en desús des de

feia gairebé mig segle. Un cop superades les dificultats legals inicials, amb el suport decisiu del teixit associatiu de Nou Barris, els okupants de la masia “van oferir trossos de terra als veïns i veïnes que en volguessin”, recorda Trini Cuesta Sánchez, del barri de Roquetes, que aquells dies va ser al peu del canó. D'aquesta manera es van estrènyer els vincles sorgits amb l'okupació i es van atendre mancances inherents a l'entramat urbà. “El veïnat va pujar per recuperar els horts, perquè tenir espai era una necessitat”, subratlla Cecilia Carrillo Navarrete, que s'hi va afegir un parell d'anys més tard; ella és del barri de la Prosperitat i originària de l'Equador.

#### **Cura per la terra i les companyes**

A Can Masdeu, hi conviuen els horts de la casa i



### **Un espai on aprendre i desconnectar**

Els horts comunitaris fomenten el coaprenentatge i aporten noves maneres de veure el món. Ho afavoreix conèixer gent vinguda d'arreu per cultivar o viure a Can Masdeu. “És un contacte directe amb la vida”, sintetitza la Pilar. A diferència del que passa als horts de ciutat, no hi ha cotxes que destorbin la tranquil·litat. Tant és així que el cant dels ocells i l'olor de terra humida quan plou són la mescla ideal perquè la Constantina tanqui els ulls i viatgi per un moment a la selva on va néixer. “Em sento relaxada”, celebra, com també la resta d'activistes: amb els horts totes aconsegueixen desconnectar de les preocupacions diàries.

els comunitaris, que estan repartits en quaranta parcel·les d'un màxim de 40 m<sup>2</sup> cadascuna. La majoria les comparteixen un parell de persones o tres. No se senten usuàries dels horts, sinó “activistes de la natura, del medi ambient o de la vida”, ressalta la Cecilia. Significa que estimen la vida, l'entorn, la terra i les companyes, i això es manifesta tenint respecte i cura pels altres. Inicialment hi havia molta gent gran i a vegades era difícil convèncer-la dels beneficis de cultivar en ecològic, però el pas del temps i un rejuveniment generalitzat ha fet esvair dubtes. “Som 100% ecològiques i respectuoses amb el medi ambient”, reivindica la Cecilia.

Tot i les ganes de natura que ha portat la pandèmia, no pensen ampliar els horts per no malmetre la vall, així que han optat per tancar pro-

visionalment la llista d'espera. Qui ja hi és ha de col·laborar als horts fins que s'hi alliberi algun lloc. L'adjudicació, per ordre d'arribada, la fa l'assemblea, que té l'última paraula en tot; en formen part les usuàries dels horts, les apuntades a la llista d'espera i la comunitat de la casa. També s'organitzen en comissions per resoldre els aspectes més quotidians. Pilar Gil Rubio es va estrenar als horts fa un parell d'anys. “L'acollida és bona i et fa la sensació que és com una gran família”, assevera. La Trini recorda el dia en què tothom estava a l'aguait del naixement de la primera criatura a Can Masdeu, i la Cecilia comparteix que, quan es mor algú, el recorden amb un ritual al voltant d'un til·ler. Tampoc no hi falten espais lúdics. Els vincles entre hortolans i habitants són molt forts, per tot el que han viscut plegats.

**“Fa molts anys que no compro enciams, cebes...”.  
La Constantina també experimenta amb vegetals  
del seu país d'origen, Guinea Equatorial**









## **Les dones guanyen protagonisme**

Les dones van tenir un paper clau en el suport veïnal els primers dies de l'okupació de Can Masdeu i, amb el temps, han anat assumint més protagonisme als horts, on ja representen el 75%. "Les dones ens hem guanyat un espai", constata la Cecília, que ho veu com un procés que s'ha donat de manera natural i en línia amb l'auge del feminisme en tants altres àmbits. La Trini reivindica que l'increment de dones ha redundat en un tarannà més col·laboratiu de l'espai. "Hi hem guanyat molt", rebla.

### **L'aigua és un bé escàs i molt preuat**

L'ús de l'aigua és el que dona més maldecaps, sobretot a l'estiu, que és quan més falta fa, i l'han de saber gestionar amb responsabilitat. Miren de posar-hi remei amb el reg gota a gota i recuperant basses i mines, però el projecte avança al ralenti. Quan s'ha de restringir l'aigua, el grup de WhatsApp treu fum, però les desavinences tenen on solucionar-se: a la comissió de conflictes. "En una família, hi passa de tot", reflexiona la Cecília, mentre que Constantina Mañé Okomo, que va incorporar-se als horts el 2014, suscita unes rialles: "Però la sang no arriba al riu!". Alguns diumenges també s'ocupen d'organitzar el PIC-Punt d'Interacció de Collserola, un programa del Centre Social de Can Masdeu amb activitats gratuïtes molt diverses obertes a tota la ciutadania. Les jornades inclouen un dinar que els serveix per finançar-se, juntament amb la quota d'un euro mensual que s'abona per parcel·la.

Les quatre activistes intenten menjar només verdures de l'hort –també en comparteixen entre elles, i fan felices les amistats quan els en donen–, però depèn de la temporada. "Fa molts anys que no compro enciams, tomàquets, cebes...", assegura la Constantina, que també experimenta plantant vegetals de Guinea Equatorial –d'on és originària–, com ocre i un blat de moro de colors que anomena *chis*. Ara bé, admeten que han d'aprendre a gestionar millor les plagues, començant pels mosquits, i així no es tornaran a quedar gairebé sense tomàquets com l'any passat. També passa que arribar als horts pot costar una mica –per això hi ha gent gran que els ha hagut de deixar–, i no se'ls posa gaire bé que no tothom tingui cura de l'entorn i trobin tants plàstics escampats per la muntanya. Tot i les dificultats, les activistes senten que la vida és molt millor amb els horts, i prometen vetllar per preservar-los.



**Els horts comunitaris fomenten el coaprenentatge i aporten noves maneres de veure el món**



# Isabel Celma i Anna Samsó */ Cydonia*

## L'autogestió va obrir camí cap al consum agroecològic

*Fa vint-i-cinc anys que es va crear a Barcelona la cooperativa Cydonia, que proveeix de fruita, verdura i altres productes ecològics o artesans mig centenar de famílies del Poblenou i barris pròxims. Des de bon principi els han mogut fer salut, l'ecologia i la justícia social.*





Avui dia no és difícil anar a buscar una cistella amb aliments ecològics o rebre-la a casa. Aquest gest, que ja pot semblar d'allò més quotidià en alguns entorns urbans, no ho era gens ara fa vint-i-cinc anys. Llavors a Barcelona es va gestar Cydonia, una cooperativa de consum agroecològic que va ser la segona de la ciutat a proveir al veïnat fruita, verdura i altres productes ecològics. Isabel Celma n'és una de les sòcies més veteranes i testimonia que qui acudeix a la cooperativa ho fa “per tres motius: per salut, ecologia o justícia social”. Ara bé, el més habitual és que tothom acabi fent-se'ls seus tots tres perquè, segons ella, tard o d'hora “t'adones que no pots deixar-ne cap de banda”.

La Isabel és vegetariana des de fa quaranta anys i s'hi va apuntar perquè volia menjar sa. Cydonia l'havien engegat poc abans un grup d'amics que també van tenir un motiu per començar: l'Àlicia. “Li van diagnosticar un càncer i se li va recomanar consumir aliments ecològics”, rememora Celma, de manera que al barri del Clot van emular Germinal, la cooperativa pionera a la ciutat, i van crear Germinal Clot amb deu socis que es reunien en un petit local compartit amb una restauradora de mobles. L'Àlicia no va superar la malaltia, però amb ella s'havia plantat una llavor robusta: la cooperativa es va deslligar de Germinal, es va traslladar a un local més gran al Poble Nou i va passar a denominar-se Cydonia (que és com es deia codony en llatí i grec).

### Quins compromisos implica

Fins i tot amb la persiana abaixada es pot deduir l'arrelament de la cooperativa al barri, ja que hi tenen pintat un retrat en record de l'històric líder veïnal Manel Andreu. És un espai autogestionat i

### L'alimentació dels socis es transforma

El fet d'apuntar-se a Cydonia contribueix a transformar la relació de cada soci amb l'alimentació. “Un cop entres en aquest tipus de consum, no hi ha marxa enrere”, afirma la Isabel. a presidir la cooperativa durant una dècada i va viure molts *booms* de persones que s'hi acostaven amb l'interès de menjar millor, per exemple després de la crisi de les vaques boges. Ara bé, dissuadia els que realment no pensaven implicar-se a fons en el projecte dient-los que “si només vols entrar aquí per consumir més barat, no ho facis”.

assembleari on tothom ha d'assumir algunes tasques perquè tot rutlli. Cada dimecres preparen 46 cistelles i no s'aturen ni a l'agost. Cada cistella es considera un nucli familiar que cada cert temps ha d'ajudar a tenir-les a punt. Si a algú no li encaixa l'horari, s'ocupa de la neteja. A més, tothom s'ha d'encarregar d'una segona tasca, com fer factures als socis o contactar amb els proveïdors.

Els aliments són ecològics, o almenys artesans. El principal proveïdor de vegetals frescos sempre ha estat en Martí, un pagès del Maresme, però ara també compren a un parell d'agricultors més del Baix Llobregat. “Ens diversifiquem perquè arribarà un moment que en Martí no ens podrà servir”, explica la Isabel, ja que està a punt de jubilar-se, i potser abans haurà d'haver marxat del terreny on cultiva perquè els propietaris hi volen construir. A Cydonia procuren pagar preus justos,

**Cydonia és un espai autogestionat i assembleari.  
Qui s'hi acosta ho fa per salut, ecologia i justícia social**







## **El futur de les cooperatives de consum**

De la llista d'espera per entrar a Cydonia, en van sorgir dues noves cooperatives al Poblenou, Estèvia i Mespilus, i han contribuït a desenvolupar-ne d'altres. Ara als supermercats es poden trobar fins i tot productes de comerç just, a desgrat de la Isabel, que considera que els productes amb valors solidaris només s'haurien de vendre a comerços que busquin tenir bons tractes laborals a tot el circuit alimentari. Segons ella, “com que hi ha tantíssima oferta, la gent prefereix anar-hi, pagar i ja està”.

fins al punt que han arribat a negociar-los a l'alça. “Martí, no ens pots cobrar això a noranta cèntims. Que no veus que hi perds calés?”, li han arribat a dir.

### **També cosmètics i productes per a la llar**

A banda de tenir contacte directe amb productors, treballen amb intermediaris. A més de verdura, els porten pa, ous, productes lactis frescos, bolets i, de tant en tant, carn (per exemple, de xai). També tenen molts aliments a granel (fruita seca, llegums, arròs...) i d'altres d'envasats (conserves, cafè, suc, vi i fins i tot un cava que es fan ells mateixos), així com productes de neteja de la llar i de cosmètica. “Una família pot viure pràcticament només amb tot el que hi ha aquí”, ressalta la Isabel, especialment si és vegetariana com la seva. Malgrat que potencien els productes de temporada i de proximitat, no tot ho pot ser. La llet de vaca en-

vasada és d'origen alemany perquè, segons Celma, és “molt difícil” trobar-ne que sigui d'aquí.

Als inicis, apuntar-se a una cooperativa era una qüestió de militància, i hi va arribar a haver una llarga llista d'espera. Malgrat que les opcions per aconseguir aliments ecològics s'han multiplicat amb escreix, Anna Samsó es va fer sòcia de Cydonia fa un parell d'anys. “Comprava menjar ecològic en una botiga, però era molt car, i alhora vaig passar a tenir més temps lliure i em podia comprometre”, relata. Fer el pas li ha obert mires sobre l'alimentació —menja més verdura i menys carn que abans—, ara sap quan és la temporada d'un producte, en consumeix de nous —també de neteja i cosmètics— i ho fa aprenent dels altres. “Al final cada vegada et vas acostumant i vas comprant més d'aquí”, prossegueix l'Anna, que, des que és a la cooperativa, ha incorporat a la dieta els bolets xiitake i els germinats. L'hi ha ajudat assistir a un taller que va fer la Isabel, que n'ha impartit desenes, i que també ha escrit dos llibres sobre alimentació nutritiva i saludable.

A la cooperativa promouen el consum responsable. “Tenim menjar autèntic, sostenible i no ultraprocesat”, reivindica Celma. A més, als socis els productes els surten gairebé a preu de cost: només carreguen un 2% a la fruita i verdura i un 10% a la resta. A banda, paguen una quota mensual per cobrir el lloguer i els subministraments, i sempre se n'han sortit. “Som de les poques cooperatives de Catalunya que hem estat sempre sostenibles econòmicament”, subratlla. Les decisions importants les prenen entre tots els socis a l'assemblea trimestral, on reten comptes de tot, mentre que per al dia a dia tenen la junta i un grup dinamitzador. També se senten orgullosos d'haver optat des de bon inici per les finances ètiques (Coop57 i Triodos Bank).

**“Una família pot viure pràcticament només amb tot el que hi ha aquí”, explica la Isabel, una de les sòcies més veteranes**





# Separar la brossa orgànica és primordial

*Tenir un cubell amb reixeta per a la brossa orgànica, fer-hi servir només bosses compostables i fixar-nos sobretot a no llençar-ne gens al rebuig. No cal res més que això per contribuir a fer possible que es mantingui la fertilitat del sòl agrícola i per prevenir perjudicis i despeses molt importants.*

**Elena Dicz** / Responsable de campanyes d'educació ambiental prèvies a la implantació de la recollida de l'orgànica a diversos municipis. Directora executiva de Rezero

Només reduint la quantitat i la toxicitat dels residus que generem, i aprofitant-los com a recursos, podem evitar els impactes ambientals que provoquen. I, per aprofitar-los, els hem de recollir separadament.

De tots els residus municipals que es llencen a l'àrea metropolitana de Barcelona, la major part (en pes) són orgànics: un 33%. Ara bé, de tota aquesta matèria orgànica, només prop del 40% es llença al contenidor marró. Això té dues conseqüències negatives molt importants.

La primera és que perdem l'oportunitat d'aprofitar un 60% dels residus orgànics. I, tanmateix, constitueixen els recursos ecològicament més valuosos de tota la bro-

sa: permeten mantenir de manera sostenible la fertilitat de la terra, imprescindible perquè ens segueixi donant aliments.

Als conreus, quan les plantes es recol·lecten s'enduen amb elles els nutrients que els han permès créixer. Mitjançant el compostatge de la brossa orgànica –que consisteix en una fermentació controlada durant la qual els microorganismes la descomponen– obtenim un compost que, aplicat al sòl agrícola, hi retorna aquests nutrients. Així es tanca el cercle, d'una manera força similar a la que s'ha practicat tota la vida en l'àmbit rural: les restes orgàniques s'emmagatzemen en femers i, passat un temps, el producte transformat s'incorporava als camps com a

adob. A més, el compostatge és un procés tècnicament molt senzill i barat, i es pot fer de manera descentralitzada. L'altra opció –malauradament majoritària– per fertilitzar la terra són els adobs químics, que tenen un cost energètic de producció molt elevat i contaminen les aigües subterrànies.

La segona conseqüència negativa de no separar l'orgànica deriva del fet que la major part es llença al rebuig; i la presència d'orgànica és la causa dels principals problemes associats amb la gestió d'aquest rebuig. Si es duu a abocadors, la matèria orgànica hi va deixant anar (durant anys) lixiviats, un suc extremadament contaminant que obliga a impermeabilitzar els abocadors. També allibera metà, un gas amb un efecte d'hivernacle

## Les restes orgàniques són els recursos més valuosos de tota la brossa

molt més potent que el del CO<sub>2</sub>, per la qual cosa cal posar als abocadors canalitzacions i xemeneies i cremar el metà. I, en tercer lloc, fa pudor; per evitar-ho cal cobrir els abocadors amb terra diàriament. Si el rebuig es duu a una incineradora, la matèria orgànica afegeix als fums substàncies com dioxines o furans, que són altament tòxiques i difícils de retenir als filtres de les xemeneies.

Així doncs, separar bé l'orgànica ens proporciona un bé essencial per garantir la producció indefinida d'aliments i ens estalvia perjudicis i despeses molt considerables.

A més, evitar problemes de suc i pudors a casa és tan senzill com tenir una galleda amb reixeta per a l'orgànica per tal que els residus s'airegin, i fer-hi servir bosses compostables; és a dir, fetes de matèria orgànica.

I és que, si hi posem bosses de plàstic, no només impedim aquest aireig a la nostra brossa, sinó que compliquem el procés de compostatge —prèviament cal estripar i garbellar les bosses, però part de l'orgànica s'hi queda enganxada— i reduïm la qualitat del compost resultant: trossets esmicolats de les bosses entren igualment a la planta de compostatge, hi dificulten l'aireig i generen pudors, i arriben intactes fins al compost final —juntament amb les substàncies contaminants de les tintes, si les bosses estan impreses; a les bosses compostables s'usen tintes que també ho són. El compost de baixa qualitat ja no és òptim per adobar la terra, i per això es ven més barat; en funció de la qualitat que tingui es pot destinar a certs usos de jardineria, a obra pública o a restauració d'espais naturals.

### També per l'emergència climàtica

Separar bé els residus, els orgànics i tots els altres, també és important per l'emergència climàtica. A la ciutat de Barcelona, la gestió dels residus municipals emet més d'un 10% del total de gasos amb efecte d'hivernacle. Si els separéssim bé, aquestes emissions es reduirien un 10%.

Així doncs, la implicació directa de la ciutadania des de casa (i des dels comerços, restaurants, centres de treball, etc.) adquirint hàbits molt senzills és primordial. Tota promoció i facilitació que endeguin les administracions serà ben esmerçada.

# Chiara Bombardi */ Mercat de la Terra*

## **Un mercat per apuntalar el consum agroecològic**

*La creació del Mercat de la Terra ha significat un punt d'inflexió per a Barcelona, perquè ha aconseguit convertir-se en un referent que setmanalment posa en contacte el consumidor amb el productor d'aliments ecològics, de proximitat i amb arrelament al territori.*







## El mercat és un exponent de l'agricultura sostinguda per la comunitat



Per adonar-se del poder transformador que té vincular el camp amb la ciutat no cal sortir de Barcelona. N'hi ha prou amb fer un volt pel Mercat de la Terra dels dissabtes al parc de les Tres Xemeneies, a cavall entre els barris del Poble-sec, el Raval i Sant Antoni. És un no parar de persones que han pres consciència de la importància d'alimentar-se bé i que agraïxen tenir contacte directe amb els productors ecològics i de proximitat. Entre les impulsores hi ha Chiara Bombardi, que és cofundadora de l'organització Slow Food Barcelona. Explica que el mercat fa possible “una agricultura sostinguda per la comunitat”, que reconeix el rol dels agricultors en la conservació del paisatge, la biodiversitat i l'economia local. Per a les famílies, anar-hi “és la garantia que estan comprant menjar bo”, i per als pagesos, una manera d'assegurar-se el futur, ja que perceben preus justos.

Cada dissabte hi passen entre 600 i 700 persones que van a comprar. La majoria són de la ciutat de Barcelona, tot i que també hi van turistes. Teresa Puig hi acudeix sovint amb la seva bossa de reixeta reutilitzable i celebra la diversitat de productes que hi troba i sense haver passat per cambra frigorífica. “Ajudes l'agricultor local; estic contenta de poder-hi comprar”, afirma. El coronavirus ha contribuït a atreure nous públics, i

hi ha qui tot just s'ha acostat ara al mercat, tot i ser del barri. “Intentem mirar més els productes d'aquí”, expliquen la Susana i en Genís, després de comprar unes carxofes a Laila Chaabi, una de les pageses que hi té parada des del principi. Fa uns quants anys que la Laila ha agafat les regnes d'una masia familiar de Sant Boi de Llobregat i espera que l'interès creixent pels productes pròxims no sigui una moda passatgera.

### Reconstrucció del teixit alimentari local

Consumir-ne repercuteix en benefici de tothom. “Si tenim demanda d'un producte, amb un sector de la població que hi està claríssimament interessat, això generarà confiança en el pagès per produir-lo”, explica la Chiara. D'aquesta manera, confia que es podrà evitar que tots els camps acabin envaïts de productes transgènics i pesticides, així com permetre “reconstruir un context rural que sigui viable per a joves que vulguin tenir cura de la terra”. Per trobar els orígens del mercat cal remuntar-se fins al 2005, quan es va constituir Slow Food Barcelona. “Ens vam trobar una realitat de molt poc producte local i de molt baixa qualitat”, recorda, així que van començar a treballar en la reconstrucció del teixit agroecològic local i a crear el mercat com a aparador d'aquests productes al bell mig de la ciutat.



**Què s'hi pot trobar i quan**

Al llarg de l'any, al Mercat de la Terra es poden trobar una quarantena de parades diferents, si bé cada setmana n'hi acudeixen unes vint-i-cinc, perquè n'hi ha que fan rotació. Es procura que hi hagi una mica de tot, amb les fruites i les verdures com a protagonistes perquè són la base de l'alimentació. També n'hi ha de pa, carn, formatges, mel, mermelades i vi o cervesa. Darrerament, han proliferat les de producció urbana, i això ha donat entrada fins i tot als fermentats japonesos i a la kombutxa elaborats amb productes de proximitat, si bé Bombardi recalca que no es desvien de voler ser aparador dels productes arrelats a la terra.

Les vendes s'han incrementat amb la pandèmia, però les d'alguns productes han baixat per la manca de turistes, especialment les de la mel i les mermelades. Al mercat li costa trobar la manera d'oferir també peix, mentre que els llegums cuits de moment no han tingut sortida. Les parades es complementen amb un calendari d'activitats ben nodrit: desembre i gener és el torn de la carxofada; febrer i març, de la calçotada; juny, juliol i setembre, de la sardinada, i a l'octubre arriba l'Oktober Fest. A l'abril, al maig i al novembre es fan jornades gastronòmiques dedicades a l'arròs, l'espàrrec blanc de Gavà o les sopes.





**El productor explica què fa i no hi ha lloc per dubtar de la manera de treballar de ningú**



Per fer-lo possible, ha calgut vèncer diverses reticències. Els mercats municipals no veien amb bons ulls la creació d'un mercat de carrer i les normatives tampoc no ho posaven fàcil, però es va tirar endavant amb l'equip que formaven Jordi Martí i Sergi Sarri al capdavant del Districte de Sants-Montjuïc. Ho va afavorir la necessitat de dinamitzar el parc de les Tres Xemeneies, conegut per ser un espai amb murs consagrats a l'art urbà, però també perquè hi proliferen conflictes socials. El mercat va començar sent trimestral i després va

ser mensual, però no tindria èxit de debò fins que el 2015 es va convertir en setmanal (a l'agost tanca).

#### **El millor certificat: el mateix productor**

Tenir un certificat ecològic és benvingut si es vol tenir parada al Mercat de la Terra, però no és del tot necessari. "La primera certificació sempre és el productor amb la seva presència", remarca la Chiara: així pot explicar a tothom què fa i no hi ha lloc per dubtar de la manera de treballar de ningú. Ho exemplifica amb la Formatgeria del Tòrrrec de

Montse Blanch i Nicanor Coscollola, que no són proclius a certificar-se, però són plenament transparents sobre com fan les coses. Els formatges són de cabra, i han trobat una fórmula per alimentar les cabres amb llegums locals que cultiven ells mateixos aplicant la lògica del circuit tancat.

El mercat es finança amb la quota setmanal dels productors que posen parada, les activitats gastronòmiques i a través de subvencions. Mira de ser sostenible i per això s'ha declarat lliure de plàstics des de fa dos anys. També ha donat ca-

buda a AbonoKmo, una proposta innovadora de Diego Waehner per transformar la matèria orgànica en vermicompost. Tothom hi pot dur la seva brossa orgànica i endur-se un litre de vermicompost cada tres mesos per adobar les plantes. Amb aquest gest, Waehner vol contribuir a "fer que se sigui conscient dels hàbits de consum i de malbaratament". Amb els anys, a Barcelona, han sorgit altres mercats a l'aire lliure que aspiren a estendre el consum agroecològic, com Germanetes, Fort Pienc, Sants, Guinardó, Sagrera i Vallcarca.



# Les nou dimensions de l'alimentació sostenible

- 1 /** Garantir el dret universal a l'alimentació sostenible i saludable
- 2 /** Facilitar l'accés als aliments sostenibles
- 3 /** Adoptar dietes saludables
- 4 /** Menjar menys carn, i més bona; per nosaltres i pel planeta
- 5 /** Promoure relacions justes a la cadena alimentària
- 6 /** Cultivar diversitat al camp, a taula i als barris
- 7 /** Reduir el malbaratament alimentari i els envasos
- 8 /** Crear entorns alimentaris sostenibles i empoderadors
- 9 /** Transformar el sistema alimentari amb totes i per a totes



El sistema alimentari global és un dels principals factors de risc per a la salut i té entre una quarta part i un terç de la responsabilitat en l'emergència climàtica.



Barcelona és una de les dues-centes ciutats del món que es reconeixen com a subjectes implicats en la situació, en tant que principals receptores del sistema alimentari, i que s'han compromès a explotar el seu potencial per avançar amb pas ferm cap a sistemes alimentaris sostenibles, saludables, pròspers i igualitaris. Una de les seves línies d'acció és visibilitzar i donar suport a la ciutadania que ja està en marxa cap a la transformació.



Per exemple, escoles que eduquen en alimentació saludable o projectes que formen persones en risc d'exclusió per infondre dignitat en el món alimentari; mercats que faciliten l'accés a aliments ecològics i de proximitat i fan possible la confiança entre productors i consumidors; horts comunitaris on es cultiva la connexió urbà-rural i el suport mutu, o esdeveniments artístics que ens sedueixen a portar la sostenibilitat i l'equitat a taula.

La trentena d'històries que coneixerem en aquest llibre, dirigit per Álvaro Porro, Amaranta Herrero i Montse Peiron, són una mostra dels múltiples projectes que ens posen més a prop, a Barcelona, l'alimentació sostenible. Bona per a les persones, els territoris i el planeta.

T'hi vols afegir, des del teu context i en el teu dia a dia?  
Hi tenim molt a guanyar!



Ajuntament  
de Barcelona



Barcelona  
Capital Mundial  
de l'Alimentació  
Sostenible 2021



Pla Estratègic  
Metropolità  
de Barcelona